Bowflex® TreadClimber® 1000, 3000 y 5000

Manual del usuario

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

004-4596.021411.E

Prefacio

¡FELICITACIONES!

Gracias por hacer de la máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber® parte de sus actividades de ejercicio y acondicionamiento físico. En los próximos años, podrá confiar en la mano de obra y la durabilidad de Bowflex® mientras persigue sus metas personales de acondicionamiento físico.

La máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber® le permite dar forma y supervisar sus entrenamientos para:

- Aumentar su nivel de energía
- Aumentar su acondicionamiento físico cardiovascular y aeróbico
- Aumentar su fuerza muscular
- Disminuir su porcentaje total de grasa corporal

Ya sea que esté recién empezando un programa de ejercicios o ya esté en buena forma, la máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber® está diseñada para ser un medio eficaz, fácil y divertido de lograr un nivel mejorado de acondicionamiento físico. Controle con precisión su evolución a medida que se ejercita en dirección a un cuerpo más delgado y más saludable.

Este Manual del usuario contiene toda la información que necesita para operar y disfrutar su máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber®. Lea este Manual del usuario antes de subirse y entrenar en la máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber®.

¡Tómese su tiempo y diviértase!

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie_____ **Fecha de compra** _____

Para registrar la garantía de su producto, visite: **www.bowflex.com/register**
O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) 605–3369.

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS/(800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: América del Norte (800) 605-3369, tcinquiries@nautilus.com | fuera de los EE. UU. +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Impreso en China | © 2007 Nautilus, Inc. Todos los derechos reservados. ™ y ® indican una marca comercial o una marca comercial registrada. Las marcas comerciales Nautilus, Inc. (www.NautilusInc.com) incluyen NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN® y UNIVERSAL®, así como sus respectivos logotipos Otras marcas comerciales son propiedad de sus dueños respectivos.

Índice

Instrucciones de seguridad importantes....1
Procedimientos de parada de emergencia....2
Instrucciones para la conexión a tierra....2
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie....3
Especificaciones del producto....4
Características del producto....5
Cuidado de la máquina....6
Sugerencias útiles....6
Servicio inicial....6
Accesorios....6
Limpieza....6
Inspección....6
Traslado y almacenamiento....7
Introducción....8
Antes de comenzar....8
Ajuste del cilindro hidráulico (nivel de entrenamiento)....9
Pausa o detención....10
Pantallas de la TC5000....11
Inicio rápido....11
Módulo cardíaco remoto (sólo TC5000)....12
Información acerca de los cálculos de frecuencia cardíaca....13
Características de la TC3000....14
Pantallas de la TC3000....14
Características de la TC1000....14
Pantallas de la TC1000....14
Configuración de unidades de medida inglesas o métricas (TC3000 y TC5000)....15
Instrucciones de entrenamiento....16
Determinación de su nivel de acondicionamiento físico....16
Entrenamiento en banda para caminar....18
Bloqueo de los pedales para entrenamiento en banda para caminar....18
Inicio de un entrenamiento en banda para caminar....19
Inicio de un entrenamiento en escaladora....20
Entrenamiento en la Bowflex® TreadClimber®....21
Entrenamiento preliminar en la TreadClimber®....23
Mantenimiento....25
Mantenimiento de rutina....25
Lubricación de la banda y la plataforma de desplazamiento....25
Ajuste de la banda de desplazamiento....26
Alineación de la banda....26
Tensión de la banda....26
Reducción de la electroestática en la banda de desplazamiento....27
Verificación del sensor de velocidad (sólo TC1000)....28
Calibración (sólo TC3000 y TC5000)....29
Si la calibración falla (la pantalla muestra el mensaje “Cal Fail”)....30
Explicación de los mensajes de la pantalla de calibración (sólo para información)....30
Determinación de horas de uso....30
Solución de problemas....31
Olores a caliente o a quemado....31
Acceso a la Tarjeta de Control del Motor (MCB) de la TC5000/TC3000....31
Procedimientos para la solución de problemas....32
Piezas....36

Garantía de satisfacción del 100% para la Bowflex® TreadClimber®....39

Instrucciones de seguridad importantes

Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:

Para reducir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas o lesiones a las personas, lea y comprenda la totalidad del Manual del usuario. De no seguir estas indicaciones podría producirse una descarga eléctrica grave o posiblemente mortal, u otra lesión grave. Conserve el Manual del usuario para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si en cualquier momento alguna de las etiquetas adhesivas de advertencia se suelta, no puede leerse o se desprende, póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus® para obtener etiquetas adhesivas de reemplazo.

- **⚠ PELIGRO** Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y/o de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, mantenimiento o reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.
- No se debe permitir que los niños se acerquen a la máquina o la usen. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo para fines de referencia.
- Antes de cada uso, revise si esta máquina presenta daños en el cable o en el conector de alimentación, piezas sueltas o señales de desgaste. No la use si la encuentra en estas condiciones. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 libras). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No introduzca los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Siempre use un par de zapatillas atléticas con suela de goma al emplear esta máquina. No use la máquina descalzo o solamente en calcetines.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina. Use las plataformas posapies provistas para mayor estabilidad antes de caminar sobre la banda de desplazamiento.
- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados.
- Deje un espacio de al menos 1 m (39 pulgadas) a cada lado de la máquina y de 2 m (79 pulgadas) detrás de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes del uso.
- Mantenga la banda de desplazamiento limpia y seca.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las fuentes de calor y de las superficies calientes.

Instrucciones de seguridad importantes

- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- Siempre conecte el cable de alimentación a un circuito que tenga capacidad para resistir 10 amperios sin aplicar ninguna otra carga.
- Conecte esta máquina a un tomacorriente que esté correctamente conectado a tierra; pida ayuda a un electricista certificado.
- No la ponga en funcionamiento donde se estén usando productos en aerosol.
- No permita que líquidos entren en contacto con el controlador electrónico. Si esto ocurriera, un técnico autorizado debe inspeccionar y probar la seguridad del controlador antes de que pueda usarse nuevamente.
- La instalación eléctrica de la residencia en la que se usará la máquina debe cumplir con los requisitos locales y regionales correspondientes.
- Esta máquina está diseñada para caminar. No intente correr en esta máquina.

Procedimientos de parada de emergencia

La máquina TreadClimber® está provista de una llave de seguridad que puede evitar lesiones graves y también impedir que los niños jueguen con la máquina y/o sean lesionados por ella. Si la llave de seguridad no se inserta completamente en el ojo de la cerradura de seguridad, la máquina TreadClimber® NO se encenderá.

Llave de seguridad con clip

⚠ **Para evitar el funcionamiento no supervisado de la máquina, siempre quite la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación del tomacorriente de pared o de la entrada de CA.**

Siempre sujete el clip de la llave de seguridad a su ropa durante su entrenamiento.

Cuando use la máquina, sólo quite la llave de seguridad en caso de emergencia. Si se quita la llave mientras la máquina está funcionando, ésta se detendrá rápidamente, lo que puede provocar una pérdida de equilibrio y posibles lesiones.

Asegúrese de quitar la llave de seguridad para guardarla en forma segura cuando la máquina no esté en funcionamiento.

Instrucciones para la conexión a tierra

Este producto debe conectarse eléctricamente a tierra. Si se presenta una falla, una correcta conexión a tierra reduce el riesgo de una descarga eléctrica. El cable de alimentación está provisto de un conductor de conexión a tierra del equipo y debe conectarse a un tomacorriente que esté debidamente instalado y conectado a tierra.

⚠ PELIGRO La instalación eléctrica debe cumplir con todos los requisitos locales y regionales correspondientes. Una incorrecta conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Si no está seguro de que la máquina está correctamente conectada a tierra, consulte a un electricista certificado. No cambie el enchufe de la máquina; si no calza en el tomacorriente, haga que un electricista certificado instale un tomacorriente correcto.

Si conecta la máquina en un tomacorriente con GFI (interrupción por falla de conexión a tierra) o AFI (interrupción por falla de arco), el funcionamiento de la máquina puede provocar que el circuito se desconecte.

⚠ Si se usa un cable de extensión o un protector contra sobretensión con esta máquina, asegúrese de que sea un modelo de alta resistencia con capacidad para funcionamiento a 15 amperios y compatible con el conductor de conexión a tierra del equipo. No conecte otros aparatos o dispositivos en el cable de extensión ni el protector contra sobretensión en combinación con esta máquina.

Instrucciones de seguridad importantes

Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie

Asegúrese de que dispone del número de serie cuando se ponga en contacto con el Servicio al cliente. Los modelos más nuevos tienen el número de serie en la parte inferior de la consola.

Nota: En modelos más antiguos, la consola, la base y/o el ensamblaje de los pedales pueden cada uno tener su propia etiqueta con el número de serie. Busque en la parte inferior de la consola, en la base junto a la palanca de bloqueo de los pedales o en el ensamblaje de los pedales bajo el rodillo trasero.

Etiquetas de seguridad

Número de serie

1	ADVERTENCIA	1. Quite la llave de control cuando no esté en uso y guárdela fuera del alcance los niños. 2. Si siente cualquier dolor o tensión inusual en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente mareo, si siente que va a desmayarse o si tiene cualquier otra molestia mientras se ejercita, ¡DETÉNGASE!
	PRECAUCIÓN	1. Para evitar lesiones, párese sobre las plataformas posapies antes de iniciar la TreadClimber. 2. Lea y comprenda el Manual del usuario y las instrucciones de funcionamiento antes del uso. Si no posee un Manual del usuario, llame al 800-792-6784 para obtener uno. 3. Mantenga a niños y mascotas alejados. 4. Máx. peso del usuario 136 kg (300 libras)
2	PELIGRO	VOLTAJE PELIGROSO. El contacto provocará una descarga eléctrica o quemadura. Apague y bloquee la alimentación antes de dar servicio a la máquina.
3	ADVERTENCIA	Las piezas móviles pueden aplastar y cortar. Bloquee la alimentación antes de dar servicio a la máquina.

Especificaciones del producto

Dimensiones físicas

Largo	117 cm (46 pulgadas)
Ancho	72,5 cm (28,5 pulgadas)
Alto	140,5 cm (55,25 pulgadas)
Peso de la unidad ensamblada	84 kg (185 libras)
Peso al momento del envío	100 kg (220 libras)

Capacidades del sistema

Capacidad máxima de peso	136 kg (300 libras)
Velocidad	
TC1000	0,8 a 6,1 kmh (0,5 a 3,8 mph)
TC3000 y TC5000	1,1 a 6,4 kmh (0,7 a 4,0 mph)
Inclinación de banda para caminar	Pendiente de 0%
Niveles de resistencia de entrenamiento	1 a 12
Duración de la garantía	Consulte la hoja de garantía para conocer toda la información según el tipo de máquina.

Especificaciones de componentes

Banda	19,5 x 98 cm (7,75 x 38,5 pulgadas)
Motor	0,5 hp de servicio continuo
Armazón	Acero pintado al polvo
Voltaje de funcionamiento	95 a 130 VCA 50 - 60 Hz
Corriente de funcionamiento	12 A máx.

Marcas de autorizaciones normativas

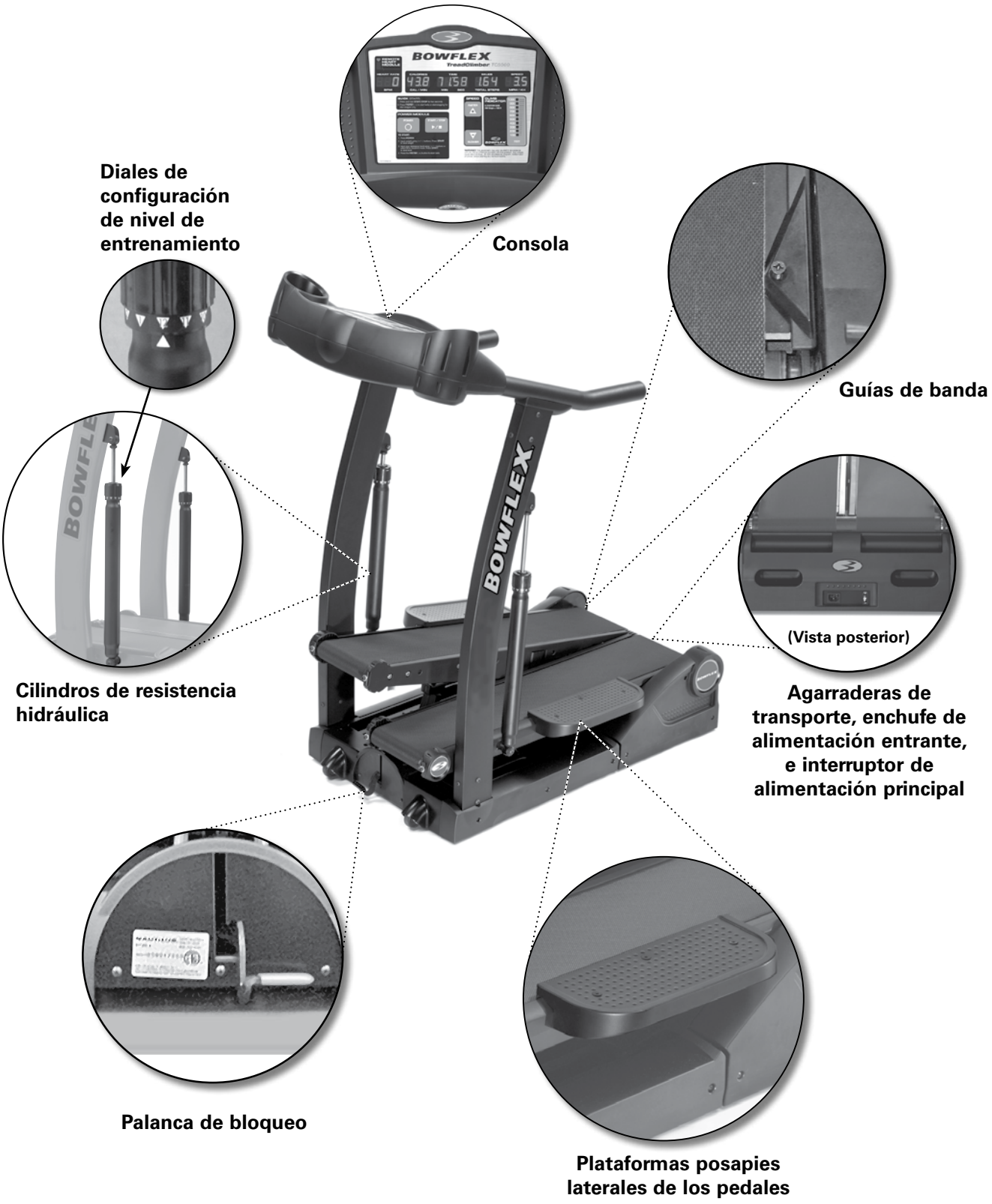
c-ETL-US UL 1647, 3ra ed. La norma de seguridad para máquinas de masajes y ejercicios accionadas por motor
CAN/CSA-C22.2 N.º 68-92 Aparatos accionados por motor

TC1000

TC3000

TC5000

Características del producto



Cuidado de la máquina

Sólo es posible mantener la seguridad y la integridad que son parte del diseño de una máquina cuando el equipo se examina periódicamente en busca de daños y se repara. Garantizar que se realice un mantenimiento periódico es de exclusiva responsabilidad del propietario. El propietario es responsable de asegurar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener/reparar el equipo sólo deben usarse componentes suministrados por el fabricante.

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y/o de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, mantenimiento o reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Sugerencias útiles

Lea con detenimiento todas las instrucciones de mantenimiento antes de ensamblar o usar la máquina de ejercicios TreadClimber®. En algunos casos, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias de mantenimiento. Todas las referencias al lado derecho e izquierdo, y a la parte delantera y trasera se presentan como si usted estuviera listo para ejercitarse en la máquina TreadClimber®.

Servicio inicial

Use una toalla suave y limpia para quitar el polvo que pudiera haberse acumulado durante el envío. La máquina TreadClimber® requerirá un ensamblaje menor. Consulte el Manual de ensamblaje para obtener más detalles.

Accesorios

Para obtener el mejor rendimiento, le recomendamos ubicar la máquina TreadClimber® sobre una estera de goma. La estera de goma ayudará a mantener el polvo y la basura lejos del motor y de las bandas de la máquina TreadClimber®, a reducir el ruido y a aumentar la estabilidad. La estera para máquina Bowflex® TreadClimber® es de calidad profesional y está diseñada específicamente para caber bajo la máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber®. La estera protege los pisos de las rayas y de la transpiración, y les da a las áreas de entrenamiento un aspecto limpio y acabado.

Para obtener más información sobre este accesorio y otros productos Bowflex® disponibles en Nautilus, Inc., visite: www.bowflex.com o www.treadclimber.com.

Limpieza

La limpieza general de la máquina TreadClimber® prolongará la vida útil y mejorará el rendimiento de la misma. Mantenga la unidad limpia sacudiendo el polvo periódicamente. Asegúrese de sacudir el polvo de la pieza expuesta de la plataforma a ambos lados de las bandas de desplazamiento y de las barras laterales.

Limpie la parte superior de la banda con un paño húmedo con jabón y séquela de manera cuidadosa y a fondo con un paño seco. Tenga cuidado para mantener el líquido lejos del interior del armazón base y debajo de las bandas.

AVISO: No limpie con un solvente a base de petróleo ni con un limpiador para automóviles. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

No use la máquina hasta que las bandas de desplazamiento estén secas.

Inspección

1. Inspeccione visualmente la máquina TreadClimber® en busca de desgaste, daños o piezas sueltas cada vez que la use.
2. Inspeccione si el armazón presenta óxido, burbujas o fragmentos de pintura durante la limpieza semanal. La sal de la transpiración puede dañar las superficies no pintadas.
3. Durante la lubricación, inspeccione si las bandas presentan desgaste excesivo. Ajuste la tensión de las bandas si es necesario.

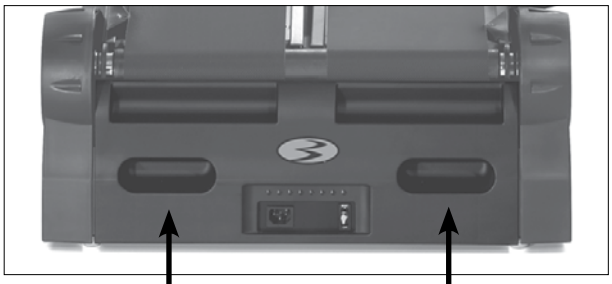
Cuidado de la máquina

Traslado y almacenamiento

La máquina TreadClimber® pesa 84 kg (185 libras) cuando está totalmente ensamblada y nunca debe trasladarse o levantarse sin tomar algunas precauciones.

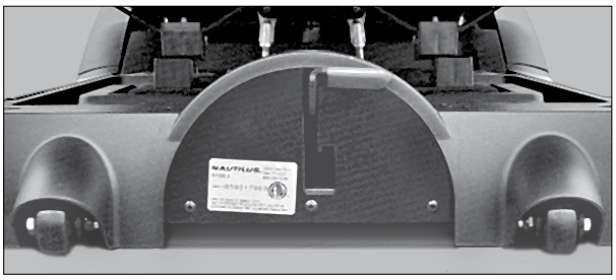
En la parte posterior de la base se encuentran dos agarraderas para levantarla y a ambos lados de la parte delantera de la base, bajo la consola, se encuentran dos ruedas.

La máquina TreadClimber® requiere una fuerza de 41 kg (90 libras) para levantar la base a fin de lograr el ángulo de 30 grados necesario para hacerla rodar sobre las ruedas delanteras. Ya que ésta es una cantidad de fuerza considerable, se recomienda con énfasis que nunca intente levantar o trasladar la máquina TreadClimber® sin ayuda.



Base de la TreadClimber®: agarraderas traseras para levantamiento

Cuando se levanta correctamente, la máquina TreadClimber® puede hacerse rodar sobre las ruedas para su almacenamiento y/o limpieza. Si no respeta las precauciones usted podría sufrir lesiones físicas, la máquina podría sufrir daños o ambos.



Base de la TreadClimber®: ruedas delanteras

⚠ **No use los soportes verticales, los brazos o la consola para levantar o trasladar la máquina TreadClimber®. El hacerlo podría provocarle lesiones físicas y podría dañar o destruir la máquina TreadClimber®.**

No mueva la máquina sin la ayuda de alguien. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

Coloque el cable de alimentación junto a la máquina, fuera de su camino cuando se baje de ella. Evite pisar el cable y el enchufe de alimentación.

Asegúrese de bloquear los pedales y de quitar la llave de seguridad para guardarla en forma segura a fin de evitar un uso no supervisado.

Introducción

Lea y respete la información de seguridad importante de este manual. Asegúrese de que todos los demás usuarios de la máquina revisen la misma información de seguridad importante y que el manual esté a su disposición.

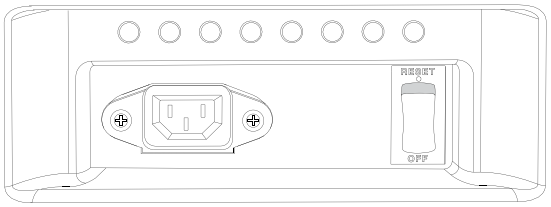
Antes de comenzar

1. Asegúrese de haber verificado o calibrado la máquina como se señala en el paso 19 del Manual de ensamblaje o en la sección "Mantenimiento" de este manual antes de usar la máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber® por primera vez.
2. Determine su modo de entrenamiento (modo de banda para caminar, de escaladora o TreadClimber®).

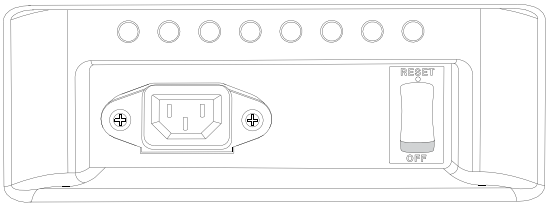
   Nota: Si entrena en modo de banda para caminar, debe bloquear los pedales siguiendo el procedimiento de bloqueo que aparece en la sección Bloqueo de los pedales de este manual.
3. Siga el procedimiento que aparece en la sección Ajuste de configuraciones de nivel de entrenamiento de este manual para ajustar las configuraciones de nivel de entrenamiento en los cilindros hidráulicos.

No se pare en la máquina mientras ajusta las configuraciones de resistencia hidráulica.

4. Si usa el monitor de frecuencia cardíaca, siga las instrucciones para la banda de pecho del transmisor de frecuencia cardíaca que aparecen en la sección Módulo cardíaco remoto de este manual.
5. Enchufe el cable de alimentación en la base de la máquina y en un tomacorriente de pared de CA conectado a tierra. Siempre enchúfelo en la máquina antes de enchufarlo en el tomacorriente.



Interruptor de alimentación principal: apagado



Interruptor de alimentación principal: encendido

Nota: La máquina TreadClimber® puede estar provista de un interruptor de circuito externo.

6. Interruptor de alimentación principal.
   - La alimentación se enciende mediante el interruptor de alimentación principal que se encuentra cerca del enchufe para el cable de alimentación entrante.
   - La alimentación se suministra al motor y a la consola sólo cuando la unidad está enchufada y el interruptor de alimentación principal está encendido.

   Nota: La consola no se iluminará hasta que inserte la llave de seguridad y encienda la consola presionando el botón POWER.

   - Coloque el cable de alimentación junto a la máquina TreadClimber®, asegurándose de que esté fuera de su camino cuando se baje de ella. Tenga cuidado al asegurar el enchufe de alimentación para evitar pisarlo. Siempre revise la posición del cable y el enchufe antes de comenzar su entrenamiento.
7. Ponga los pies a ambos lados de las bandas sobre las plataformas posapies laterales. Inserte la llave de seguridad en el ojo de la cerradura de seguridad y enganche el cordón de la llave de seguridad en su ropa.
   - La consola NO se encenderá si la llave de seguridad no se inserta debidamente en el ojo de la cerradura de seguridad.
   - En caso de una emergencia, es posible que deba sacar la llave de seguridad mientras la máquina TreadClimber® está en movimiento. Tenga presente que esto interrumpirá toda alimentación hacia la consola y las bandas se detendrán rápidamente (sujétese firmemente; la parada será abrupta).

Llave de seguridad y cordón

- Siempre enganche el clip de la llave de seguridad en su ropa durante los entrenamientos a fin de estar preparado para detener las bandas rápidamente, si llega a ser necesario.

8. Comience su entrenamiento usando las instrucciones correspondientes al modo de entrenamiento que seleccionó.

Nota: Las configuraciones de resistencia y peso son lo que la máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber® usa para calcular las calorías que quema. Si cambia su nivel de entrenamiento o su peso, debe recordar cambiar las configuraciones en la consola para asegurar un cálculo exacto de la quema de calorías.

⚠ Mantenga sus manos en las barras de apoyo y permanezca lo más cerca y cómodo posible de la parte delantera de la máquina para mantenerse equilibrado sobre los pedales.

Mantenga sus pies en el centro de cada pedal. No permita que sus pies se crucen frente a su cuerpo a medida que aumenta la velocidad.

Cuando haya adquirido experiencia y se sienta cómodo con la acción de la máquina, puede dejar que sus brazos se balanceen libremente siguiendo el movimiento natural al caminar. Este entrenamiento activará sus músculos principales. Este ejercicio sólo deben realizarlo las personas que se sienten cómodas al soltar las barras de apoyo.

Ajuste del cilindro hidráulico (nivel de entrenamiento)

⚠ **CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE INICIAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS. Sólo él puede determinar el programa de ejercicios que es adecuado para su edad y estado de salud particulares. Si ejercitarse es nuevo para usted, si está embarazada, si padece una afección cardíaca o cualquier limitación física, el hecho de no consultar a su médico antes de realizar ejercicios físicos, como el uso de la máquina de ejercicios Bowflex TreadClimber®, podría provocarle lesiones graves o la muerte. Si al usar la máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber® siente cualquier dolor o tensión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, desvanecimiento, vértigo, mareos o algún dolor o incomodidad DETÉNGASE y consulte de inmediato a su médico.**

Cilindros hidráulicos

La máquina TreadClimber® usa cilindros hidráulicos para absorber sus pasos y amortiguar sus articulaciones, lo que reduce el cansancio general y la tensión muscular. El desplazamiento de los pedales se ajusta mediante los diales de los cilindros hidráulicos. Las configuraciones del nivel de entrenamiento van de 1 a 12. La configuración 1 es la cantidad mínima de movimiento del pedal; la configuración 12 es el movimiento máximo. A mayor movimiento del pedal, mayor intensidad del entrenamiento.

Comience con cada cilindro configurado en 6 en el dial. Si esta configuración permite demasiado desplazamiento del pedal, ajuste el dial hacia el 1 (hacia la izquierda) hasta que se sienta cómodo con la cantidad de desplazamiento. Si considera que los pedales no se mueven lo suficiente para amortiguar sus pasos, ajuste la configuración del dial hacia el 12 (hacia la derecha), para permitir mayor movimiento del pedal. Los pedales deben configurarse de manera que se desplacen lo suficiente para absorber el impacto del movimiento de sus pasos, aproximadamente 3 pulgadas.

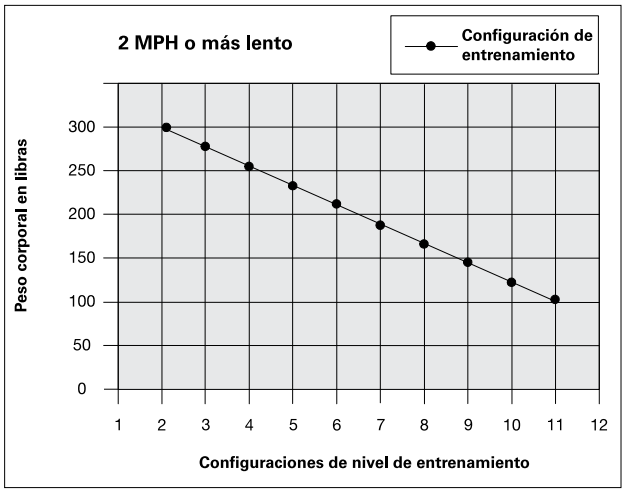
Flecha de resistencia

Nota: Aunque el dial de nivel de entrenamiento se puede mover constantemente en cualquier dirección, se recomienda que sólo lo gire hacia la derecha a la configuración 12 y hacia la izquierda a la configuración 1.

⚠ **No cambie las configuraciones de intensidad de los cilindros durante un entrenamiento. Detenga las bandas de la TreadClimber® y bájese de la máquina antes de ajustar el nivel de resistencia. De no hacerlo podría lesionarse.**

Introducción

La Guía de nivel de entrenamiento sugerida que se muestra se basa en niveles promedio de acondicionamiento físico y en una velocidad de la banda de 3,2 KMH (2 MPH) o menos. Siempre debe evaluar si dicha configuración es la correcta para usted en función de sus necesidades individuales y su nivel de acondicionamiento físico, y ajustar sus configuraciones de nivel de entrenamiento según corresponda.



Guía de nivel de entrenamiento

Su configuración personal dependerá de cuatro factores:

- Su peso
- Su nivel de acondicionamiento físico
- La velocidad promedio de las bandas durante su entrenamiento
- La profundidad que desee para sus pasos

Las configuraciones del nivel de entrenamiento pueden ajustarse progresivamente si eso se adapta mejor a su peso corporal, su nivel de acondicionamiento físico y sus preferencias de entrenamiento (por ejemplo, a la mitad entre los niveles 2 y 3).

Para incrementar su quema general de calorías, aumente la velocidad de la banda o la configuración del nivel de entrenamiento uno o dos niveles por encima del nivel que se le sugiere. El hecho de aumentar su nivel de entrenamiento le permite dar pasos más profundos, lo que ayuda a que sus músculos abdominales, glúteos, cuadríceps y parte inferior de la espalda trabajen más duro, quemando más calorías, en particular a mayores velocidades de la banda.

A medida que sus niveles de resistencia se incrementan, es posible que descubra que su nivel de entrenamiento ha aumentado; sin embargo, asegúrese de seleccionar una configuración suficientemente baja de manera que no “toque fondo” con los pedales.

Nota: “Tocar fondo” ocurre cuando el pedal se desplaza a través de una amplitud de movimiento demasiado grande. Cuando esto ocurre, los pedales chocan contra la base en el paso descendente. Para reducir el desplazamiento del pedal, gire el dial hacia la izquierda (a un número menor) o aumente la velocidad de la banda.

Puede resultarle útil registrar su configuración del dial para futura referencia cuando existen varios usuarios de la máquina.

Sólo TC3000 o TC5000: Cada vez que cambie las configuraciones del dial de nivel de entrenamiento, también debe introducir dicho nivel de entrenamiento en la consola durante la configuración de manera que la pantalla CALORIE refleje con exactitud las calorías quemadas.

Nota: Si su configuración del nivel de entrenamiento real es progresivo, introduzca su nivel como el número entero más cercano.

Pausa o detención

Pausa o detención de la TC3000 y la TC5000

1. Bájese de las bandas a las plataformas posapies laterales a ambos lados de los pedales.
2. Presione START/STOP para detener las bandas y las pantallas de la consola (si está en modo de escaladora y presiona START/STOP, se detendrán las pantallas de la consola).

   Las bandas reducirán su velocidad hasta detenerse por completo. La información final del entrenamiento aparecerá en las pantallas: HEART RATE (sólo TC5000), TIME, TOTAL CALORIES BURNED, TOTAL STEPS y TOTAL DISTANCE/ MILES.

   Las pantallas que presentan una variedad de información del entrenamiento (como CALORIES/CAL PER MIN) alternarán entre sus resultados finales cada 6 segundos hasta que se reanude el entrenamiento o se apague la consola.
3. Puede reiniciar su entrenamiento presionando nuevamente el botón START/STOP.

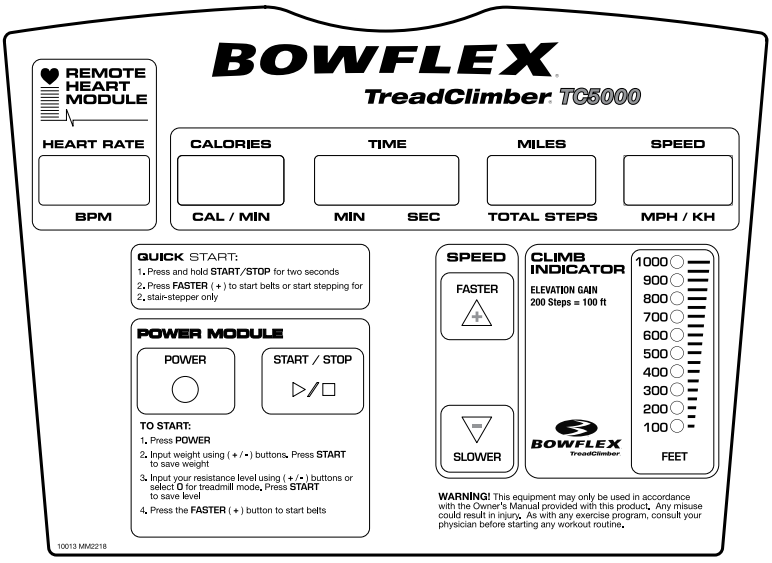
   Si no presiona nuevamente START/STOP para reanudar su entrenamiento en el lapso de 5 minutos, la máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber® apagará automáticamente la consola. La información del entrenamiento se borrará cuando se apague la alimentación de la consola.
4. Usted puede apagar la alimentación de la consola manualmente presionando el botón POWER. Si esto se hace durante el entrenamiento, la consola se apagará y la banda reducirá su velocidad hasta detenerse por completo. Toda la información de su entrenamiento se borrará.
5. Apague el interruptor de alimentación principal que se encuentra en la base de la máquina.
6. Bloquee los pedales y quite la llave de seguridad para guardarla en forma segura cuando no esté en uso.

Nota: En caso de emergencia, puede apagar la alimentación sacando la llave de seguridad, pero esto detendrá abruptamente las bandas y también borrará toda la información del entrenamiento de las pantallas.

Pausa o detención de la TC1000

1. Bájese de los pedales a las plataformas posapies laterales.
2. Presione START/STOP para reducir la velocidad de las bandas hasta que se detengan.
3. Si desea restablecer los números de su entrenamiento, presione el botón RESET. RESET sólo funciona cuando las bandas no están en movimiento.
4. Asegúrese de apagar el interruptor de alimentación de la base y desenchufe la máquina TreadClimber® cuando haya finalizado su entrenamiento.
5. Bloquee los pedales y quite la llave de seguridad para guardarla en forma segura cuando no esté en uso.

Pantallas de la TC5000



- HEART RATE/BEATS PER MIN: Presenta su frecuencia cardíaca en latidos por minuto cuando usted usa correctamente la banda de pecho del transmisor de frecuencia cardíaca TreadClimber® o un dispositivo compatible con la TreadClimber®.
- CALORIES/CALORIES PER MINUTE: Esta pantalla alternará entre el total de calorías quemadas (número entero) y las calorías por minuto (incluye un decimal; por ejemplo,15,5).
- TIME: Cuenta en minutos y segundos el tiempo total de su entrenamiento (por ejemplo, 24:22 minutos).
- MILES/TOTAL STEPS: Esto es la cantidad de millas (o kilómetros) presentados con un decimal (por ejemplo, 0,8) y el total de pasos dados durante la duración completa de su entrenamiento, presentado como un número entero.
- SPEED: Presenta su velocidad de escalada en millas (MPH) o kilómetros (KPH) por hora con un decimal (por ejemplo, 3,2 MPH). Cuando se usa la unidad en modo de escaladora, la pantalla SPEED mostrará los pasos por minuto.
- CLIMB INDICATOR: Esta pantalla muestra la altura total de su entrenamiento en pies (200 pasos dados = 30 metros o 100 pies). Después de 305 metros (1.000 pies), esta pantalla comienza nuevamente en 30 metros (100 pies).

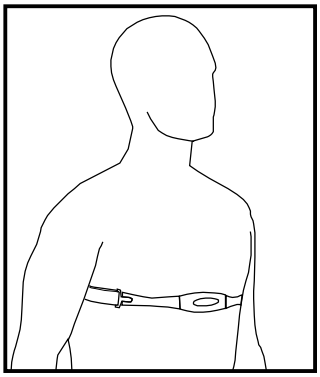
Inicio rápido

QUICK START: La TC5000 tiene una función de inicio rápido para la máquina TreadClimber® de entrenamientos en banda de caminar que omitirán tener que verificar su peso y sus configuraciones de nivel de entrenamiento. Asegúrese de bloquear los pedales siguiendo las instrucciones de Bloqueo de los pedales que aparecen en la página 20 antes de iniciar un entrenamiento en banda para caminar.

Nota: El inicio rápido siempre vuelve al último modo de entrenamiento usado. Si no va a usar la máquina TreadClimber® en el mismo modo que su último uso, no puede usar la función de inicio rápido.

1. Mantenga presionado el botón START/STOP durante dos segundos; esto volverá el peso y el nivel de entrenamiento a los últimos números guardados. (Nota: La consola NO se encenderá si la llave de seguridad no se inserta debidamente en el ojo de la cerradura de seguridad).
2. Presione el botón FASTER para poner en marcha las bandas a 1,1 KPH (0,7 MPH) o comience a dar pasos para un entrenamiento en escaladora.
3. Una vez que las bandas se hayan puesto en marcha, puede subirse a los pedales en cualquier momento.
4. Presione FASTER nuevamente para aumentar la velocidad de las bandas (para los modos de banda para caminar y TreadClimber®).

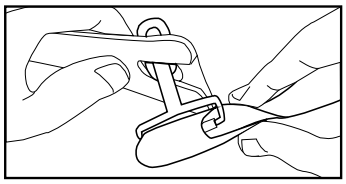
Módulo cardíaco remoto (sólo la TC5000)



El módulo cardíaco remoto y el transmisor de frecuencia cardíaca son características que sólo se encuentran en la TC5000. Puede usar el transmisor de frecuencia cardíaca de la TC5000 o cualquier otro dispositivo que sea compatible con la TreadClimber® TC5000 para que le ayude a mantenerse dentro de su zona de frecuencia cardíaca objetivo para quemar grasa.

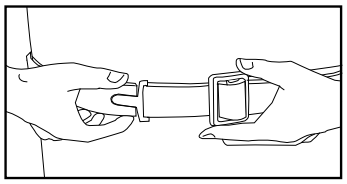
Nota: Se incluye una banda de frecuencia cardíaca con una batería que no puede reemplazarse. Ésta funcionará con los relojes Polar®. Para estimular el contacto ésta debe mojarse con transpiración, gel o saliva. Para lograr el máximo de vida útil, debe enjuagarse con agua limpia y secarse después de cada uso. Se espera una vida útil de un año; la pieza de reemplazo T41 está disponible en Polar® o Nautilus, Inc.

Cómo usar su banda de pecho: Si usa la banda de pecho del transmisor de frecuencia cardíaca Bowflex® TreadClimber®, puede controlar su frecuencia cardíaca en cualquier momento durante su entrenamiento.

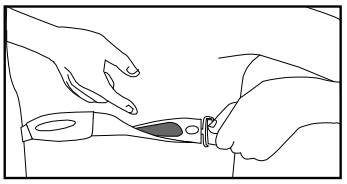


1. El transmisor de frecuencia cardíaca se instala en una banda de pecho para mantener las manos libres durante su entrenamiento.

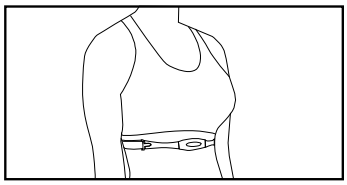
   Instale el transmisor en la banda de pecho elástica.



2. Ajuste la longitud de la banda para que calce de manera ceñida y cómoda contra su piel. Asegure la banda alrededor de su pecho, justo debajo de los músculos del pecho y abróchela.



3. Separe el transmisor de su pecho y humedezca las dos áreas estriadas de los electrodos en la parte posterior.



4. Compruebe que las áreas de los electrodos humedecidas se apoyen firmemente contra su piel.

5. El transmisor enviará su frecuencia cardíaca al receptor de la máquina TreadClimber® y sus latidos por minuto (LPM) aparecerán en la pantalla HEART RATE en el transcurso de unos segundos.
6. Siempre quite el transmisor antes de limpiar la banda de pecho. Limpie periódicamente la banda de pecho con jabón suave y agua, y luego séquela bien. El sudor y la humedad residuales mantienen activo el transmisor y consumen su batería.

Nota: No utilice abrasivos ni productos químicos como lana de acero o alcohol para la limpieza, ya que estos pueden dañar permanentemente los electrodos.

Las bandas de pecho de reemplazo están a su disposición llamando a su representante de TreadClimber® al 1-800-NAUTILUS (1-800-628-8458).

AVISO: Nunca sumerja el transmisor de frecuencia cardíaca en agua; de hacerlo, podría dañar permanentemente el monitor y provocar que falle.

Si el transmisor de frecuencia cardíaca no está enviando una señal a la consola, revíselo para asegurarse de que los electrodos metálicos de la banda de pecho entran en contacto con su piel. Es posible que necesite humedecer ligeramente los círculos de manera que se adhieran.

Si no aparece ninguna señal o si necesita información adicional, llame a un representante de TreadClimber® al 1-800-NAUTILUS (1-800-628-8458).

Información acerca de los cálculos de frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca es bastante lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM al año. No hay evidencia sólida que sugiera que el entrenamiento influye en la declinación de la frecuencia cardíaca máxima. Se debe recordar que personas de la misma edad pueden tener frecuencias cardíacas máximas bastante distintas. Es más preciso calcular este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usando una fórmula relacionada con la edad.

Por otra parte, la frecuencia cardíaca en reposo está altamente influenciada por el entrenamiento de resistencia. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores altamente entrenados pueden tener lecturas de 40 LPM o menos.

Las frecuencias cardíacas a continuación se basan en un acondicionamiento físico promedio de personas de la edad indicada. Es posible que su acondicionamiento físico sea mayor o menor y que su frecuencia cardíaca máxima real y sus zonas sean respectivamente mayores o menores. Por lo tanto, debe consultar a su médico para determinar la frecuencia cardíaca máxima que sea la correcta para usted y las frecuencias cardíacas a las cuales puede ejercitarse en forma segura.

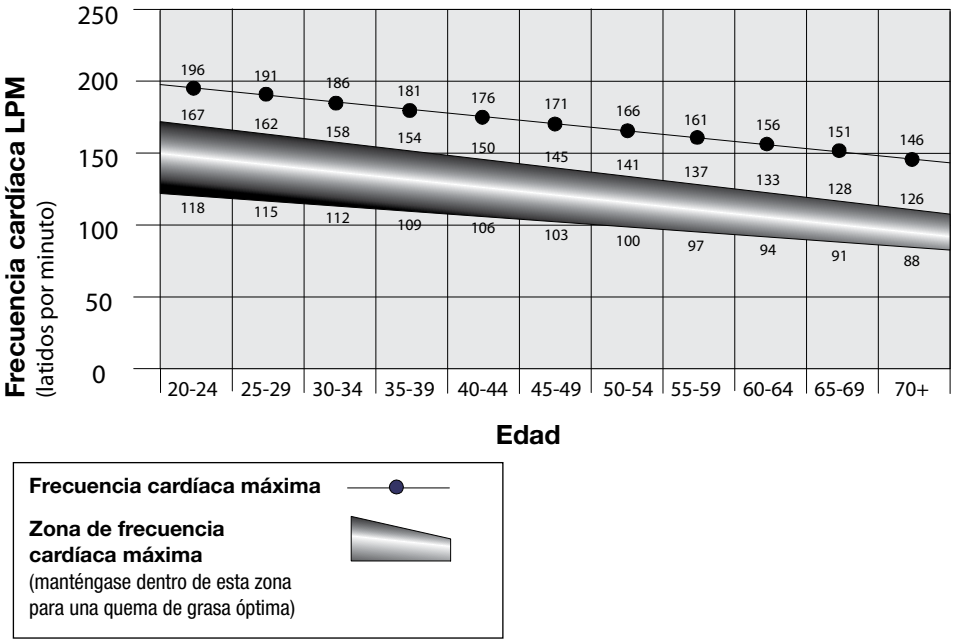
La mejor manera de quemar grasa durante el ejercicio es comenzar lentamente con un ejercicio menos intenso y aumentar la intensidad en forma gradual hasta que su frecuencia cardíaca durante el ejercicio esté entre el 60 y 85% de su frecuencia cardíaca máxima, y continuar a ese ritmo, manteniendo la frecuencia cardíaca en dicha zona objetivo durante más de 20 minutos.

Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico que aparece a continuación es sólo una pauta, ya que muestra la frecuencia cardíaca objetivo sugerida en general para personas de su edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia objetivo óptima puede ser mayor o menor, dependiendo de su acondicionamiento físico. Consulte a su médico para conocer su frecuencia cardíaca objetivo individual.

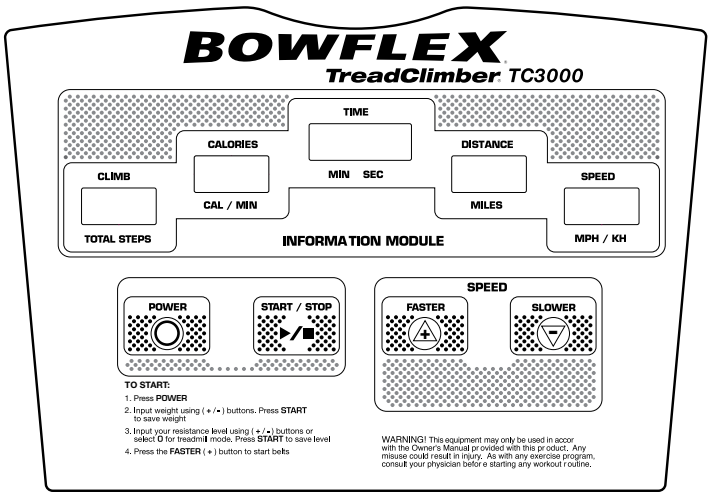
Usando el gráfico a continuación como una pauta, aumente o reduzca la intensidad de su entrenamiento para mantenerse dentro de la frecuencia cardíaca objetivo sugerida para su edad.

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Nota: Al igual que con todos los ejercicios y regímenes de acondicionamiento físico, siempre aplique su mejor criterio cuando aumente la intensidad o la resistencia.

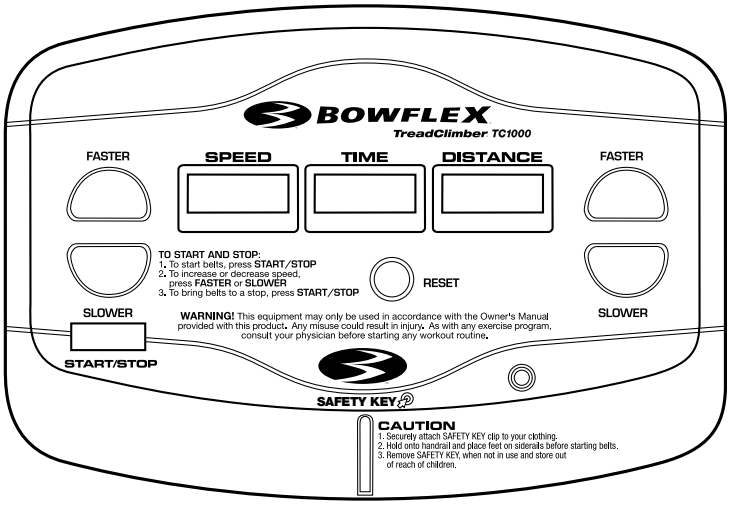
Características de la TC3000



Pantallas de la TC3000

- CLIMB/TOTAL STEPS: Esto presenta los pasos totales dados desde el inicio de su entrenamiento.
- CALORIES/CALORIES PER MINUTE: Esta pantalla alterna entre el total de calorías quemadas (número entero) y las calorías por minuto (incluye un decimal).
- TIME: Cuenta el tiempo total de su entrenamiento en minutos y segundos (por ejemplo, 24:22 minutos).
- DISTANCE: La distancia total que ha recorrido en millas (incluye un decimal; por ejemplo, 3,4 millas) durante un entrenamiento.
- SPEED/MPH/KH: Presenta su velocidad de escalada en millas o kilómetros por hora (por ejemplo, 3,2 MPH).

Características de la TC1000



Pantallas de la TC1000

- SPEED: Presenta la velocidad de su entrenamiento en MPH (por ejemplo, 2,4 MPH).
- TIME: Cuenta el tiempo total de su entrenamiento en minutos y segundos (por ejemplo, 24:22 minutos).
- DISTANCE: La distancia total que ha recorrido en millas (incluye un decimal; por ejemplo, 3,4 millas) durante un entrenamiento.
- RESET: Este botón restablece todos los valores de las pantallas a cero después de haber pausado o detenido su entrenamiento.

Configuración de unidades de medida inglesas o métricas (TC3000 y TC5000)

Puede configurar las consolas de la TC5000 y la TC3000 para que se presenten en millas o kilómetros:

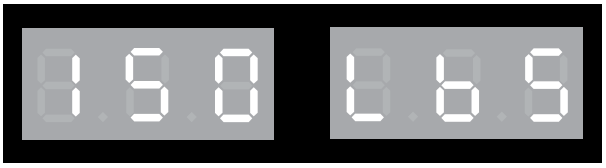
1. Encienda el interruptor de alimentación principal de la base de la Bowflex® TreadClimber®.
2. Quite la llave de seguridad.
3. Mantenga presionado el botón START/STOP.
4. Inserte la llave de seguridad mientras mantiene presionado el botón START/STOP.
5. La consola se encenderá y mostrará el texto “EngL” en la pantalla TIME.
6. Siga manteniendo presionado el botón START/STOP y la consola alternará entre “EngL” y “MET” cada tres segundos.

Pantalla de medidas inglesas

Pantalla de medidas métricas

7. Suelte el botón START/STOP cuando aparezca el tipo de unidad de medida deseado.
8. Quite y reinserte la llave de seguridad para borrar la pantalla TIME.

El siguiente es un ejemplo de cómo se presentará el peso en los sistemas inglés estándar y métrico.



Medida inglesa: 150 libras

Medida métrica: 68 kilogramos

Instrucciones de entrenamiento

Determinación de su nivel de acondicionamiento físico

La resistencia es una forma importante de determinar su nivel de acondicionamiento físico. Antes de comenzar a ejercitarse en su máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber®, deseará evaluar su nivel de resistencia actual, en función de qué tan bien se siente después realizar estas pruebas rápidas en su máquina TreadClimber®. Para llevar a cabo estas pruebas, deberá usar su máquina TreadClimber® en todos los modos de ejercicio (modos TreadClimber®, de banda para caminar y de escaladora).

CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE INICIAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS. Sólo él puede determinar el programa de ejercicios que es adecuado para su edad y estado de salud particulares. Si ejercitarse es nuevo para usted, si está embarazada, si padece una afección cardíaca o cualquier limitación física, el hecho de no consultar a su médico antes de realizar ejercicios físicos, como el uso de la máquina de ejercicios Bowflex TreadClimber®, podría provocarle lesiones graves o la muerte. Si al usar la máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber® siente cualquier dolor o tensión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, desvanecimiento, vértigo, mareos o algún dolor o incomodidad DETÉNGASE y consulte de inmediato a su médico.

Estas tres pruebas rápidas deben ayudarle a determinar en qué nivel debe iniciar el entrenamiento:

Prueba 1

1. Inicie un entrenamiento en la TreadClimber® (bandas y pedales accionados) a 0,7 MPH (0,5 para la TC1000), usando la configuración de nivel de entrenamiento más fácil para su peso (consulte la tabla de configuraciones de nivel de entrenamiento en la página 10), y aumente gradualmente la velocidad durante los 30 segundos siguientes hasta alcanzar 2 MPH o hasta que sienta que está en su máximo esfuerzo personal.
2. Continúe durante otros 15 segundos a esa velocidad y luego bájese de los pedales a las plataformas posapies laterales y presione START/STOP para detener las bandas.
3. Una vez detenidas las bandas, inhale y exhale lentamente unas cuantas veces y luego revise su nivel de esfuerzo en función de la escala a continuación:

ÍNDICE DE ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO

1. Flojo: frecuencia cardíaca no aumentó
2. Cómodo: paseando más que ejercitándose
3. Alerta y en movimiento: sin esforzarse
4. Mayor frecuencia cardíaca: se siente activado
5. Ejercicio moderado: se siente aeróbico y entró en calor
6. Revitalizado y saludable: pero podría cansarse pronto
7. Respira más pesado: se está esforzando
8. Jadea mucho: siente que sus músculos arden
9. Pronunciado aumento del esfuerzo: casi en el máximo
10. Esfuerzo máximo: podría colapsar si mantiene ese ritmo

En función de la escala anterior:

- El nivel principiante percibe el esfuerzo en 8, 9 ó 10
- El nivel intermedio percibe su esfuerzo en 4, 5, 6 ó 7
- El nivel avanzado percibe el esfuerzo en 1, 2 ó 3

Prueba 2

1. Cambie al modo de banda para caminar (consulte la sección Bloqueo de los pedales de este manual) e inicie un entrenamiento a 0,7 MPH (0,5 para la TC1000), aumentando gradualmente la velocidad durante los 30 segundos siguientes hasta alcanzar 2 MPH o hasta que sienta que está en su máximo esfuerzo personal.
2. Continúe durante otros 15 segundos a esa velocidad y luego bájese de los pedales a las plataformas posapies laterales y presione START/STOP para detener las bandas.
3. Una vez detenidas las bandas, inhale y exhale lentamente unas cuantas veces y luego revise su nivel de esfuerzo en función de la escala de esfuerzo percibido enumerada bajo la prueba 1 de la sección Instrucciones de entrenamiento de este manual.

Prueba 3

1. Cambie al modo de escaladora usando la resistencia de entrenamiento más fácil para su peso (consulte la tabla de guía de nivel de entrenamiento de la sección Seleccione su nivel de entrenamiento de este manual) y aumente gradualmente la velocidad de sus pasos durante los 30 segundos siguientes, dando pasos a una profundidad y altura moderadas mientras aumenta la velocidad de estos hasta que sienta que está en su máximo esfuerzo personal.
2. Continúe durante otros 15 segundos a esa velocidad y luego detenga sus pasos y bájese de los pedales a las plataformas posapies laterales.
3. Inhale y exhale lentamente unas cuantas veces y luego revise su nivel de esfuerzo en función de la escala de esfuerzo percibido enumerada bajo la prueba 1 de la sección Instrucciones de entrenamiento de este manual.

Evaluación

Después de finalizar las pruebas de resistencia, sume los totales de su esfuerzo percibido para las pruebas 1, 2 y 3, y divida el resultado por tres. Si su puntuación es:

8 - 10: use los entrenamientos de NIVEL PRINCIPIANTE que aparecen en la página 24.

4 - 7: use los entrenamientos de NIVEL INTERMEDIO que aparecen en la página 24.

1 - 3: use los entrenamientos de NIVEL AVANZADO que aparecen en la página 24.

Si en cualquier momento desea aumentar la resistencia, debe volver a probar su nivel de esfuerzo percibido.

Si sigue nuestro programa de entrenamiento, deberá apreciar una marcada mejoría en su resistencia después de unos cuantos entrenamientos en su máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber®.

Entrenamiento en banda para caminar

Pedales

Cada pedal de la Bowflex® TreadClimber® es una banda para caminar independiente; sin embargo ambos pedales son accionados por el mismo eje y motor. Esto asegura que cada banda se desplace a la misma velocidad. Además, los pedales están interconectados, lo que brinda una relación equilibrada entre los lados izquierdo y derecho durante el entrenamiento para entregar el efecto más amortiguado posible a sus articulaciones.

⚠ Mantenga sus pies en el centro de cada pedal. No permita que sus pies se crucen frente a su cuerpo a medida que aumenta la velocidad.

Bloqueo de los pedales para entrenamiento en banda para caminar

Los pedales derecho e izquierdo pueden bloquearse juntos para lograr un entrenamiento en banda para caminar.

⚠ **No cambie desde o hacia el modo de banda para caminar mientras las bandas estén en movimiento o si la máquina está encendida. Para cambiar los modos, desconecte la alimentación. Desenchufe el cable del tomacorriente de pared, alinee los pedales y luego bloquee o libere la palanca de bloqueo de los pedales.**

La máquina TreadClimber® está equipada con una palanca de bloqueo de los pedales que se puede manipular con el pie.

1. Apague toda la alimentación hacia la máquina TreadClimber® y desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared.
2. Mueva con el pie la palanca de bloqueo hacia abajo y a la izquierda y luego hacia arriba a la posición 'bloqueada'. Párese sobre cada pedal por separado hasta que bajen a la posición horizontal. Se escuchará un 'clic' cuando se bloqueen en esa posición.
3. Inserte el cable de alimentación en el tomacorriente de pared y encienda el interruptor de alimentación principal. Siga las instrucciones de Entrenamiento en banda para caminar para su modelo para entrenar en el modo de banda para caminar.

Palanca en posición bloqueada para modo de banda para caminar

Palanca en posición desbloqueada para modo TreadClimber®

4. Para liberar los pedales, apague el interruptor de alimentación principal y empuje con el pie la palanca hacia abajo y a la derecha. Los pedales volverán a la posición inclinada.

Nota: No necesitará cambiar manualmente las configuraciones de nivel de entrenamiento de los cilindros hidráulicos para un entrenamiento en banda para caminar.

Instrucciones de entrenamiento

Inicio de un entrenamiento en banda para caminar (TC3000 y TC5000)

1. Asegúrese de haber bloqueado los pedales siguiendo las pautas de la sección Bloqueo de los pedales de este manual.
2. Presione POWER para encender la consola. La consola NO se encenderá si la llave de seguridad no se inserta debidamente en el ojo de la cerradura de seguridad.

Para evitar lesiones, no se pare sobre las bandas de desplazamiento mientras las pone en marcha o las detiene.

3. Introduzca su peso. Cuando la use por primera vez, siga las instrucciones para la entrada del peso correspondientes al inicio de un entrenamiento en la TreadClimber®.
4. Cuando aparezca su peso con exactitud, presione una vez START/STOP.
5. Introduzca una configuración de nivel de entrenamiento de 0 para el entrenamiento en banda para caminar una vez que haya bloqueado los pedales. Recuerde cambiar su configuración de nivel de entrenamiento a 0 cada vez que entrene en modo de banda para caminar a fin de asegurar que la pantalla CALORIE muestre con exactitud las calorías que ha quemado.
6. Cuando aparezca su nivel de entrenamiento con exactitud, presione una vez START/STOP nuevamente. Esto pondrá en marcha el reloj que mide el tiempo de su entrenamiento (TIME).
7. Presione FASTER para poner en marcha las bandas. La velocidad inicial de las bandas es 0,7 mph.
8. Una vez que las bandas se hayan puesto en marcha, puede subirse a los pedales en cualquier momento.

Nota: Si la máquina TreadClimber® es algo nuevo para usted, asegúrese de iniciar su entrenamiento a una menor velocidad, aumentando gradualmente la velocidad de las bandas a medida que sus niveles de resistencia y acondicionamiento físico se incrementan.

9. Presione FASTER o SLOWER para aumentar o reducir la velocidad de las bandas según sea necesario.

Inicio de un entrenamiento en banda para caminar (TC1000)

1. Asegúrese de haber bloqueado los pedales siguiendo las pautas de la sección Bloqueo de los pedales de este manual.
2. Presione START/STOP para poner en marcha las bandas de desplazamiento (la consola NO se encenderá si la llave de seguridad no se inserta debidamente en el ojo de la cerradura de seguridad); el tiempo (TIME) comienza a medirse en cuanto pone en marcha las bandas. La velocidad inicial de las bandas es 0,5 mph.
3. Una vez que las bandas se hayan puesto en marcha, puede subirse a los pedales en cualquier momento.

Nota: Si la máquina TreadClimber® es algo nuevo para usted, asegúrese de iniciar su entrenamiento a una menor velocidad, aumentando gradualmente la velocidad de las bandas a medida que sus niveles de resistencia y acondicionamiento físico se incrementan.

4. Presione FASTER o SLOWER para aumentar o reducir la velocidad de las bandas según sea necesario.

Instrucciones de entrenamiento

Inicio de un entrenamiento en escaladora (TC3000 y TC5000)

1. Presione POWER para encender la consola (la consola NO se encenderá si la llave de seguridad no se inserta debidamente en el ojo de la cerradura de seguridad).
2. Introduzca su peso. Cuando la use por primera vez, siga las instrucciones para la entrada del peso correspondientes al inicio de un entrenamiento en la TreadClimber®.
3. Cuando aparezca su peso con exactitud, presione una vez START/STOP.
4. Introduzca su configuración de nivel de entrenamiento. Cuando la use por primera vez, siga las instrucciones para la entrada del nivel de entrenamiento correspondientes al inicio de un entrenamiento en la TreadClimber®.
5. Cuando aparezca su nivel de entrenamiento con exactitud, presione una vez START/STOP nuevamente. Esto pondrá en marcha el reloj que mide el tiempo de su entrenamiento (TIME).
6. No presione el botón FASTER para poner en marcha las bandas. En su lugar, comience a dar pasos para su entrenamiento en escaladora.

   La consola calculará las calorías que ha quemado correspondientes a un entrenamiento en escaladora y la pantalla MILES/TOTAL STEPS mostrará el total de pasos dados.

Nota: La pantalla MILES/TOTAL STEPS alternará entre millas y el total de pasos cada 6 segundos.

Inicio de un entrenamiento en escaladora (TC1000)

1. NO presione START/STOP.
2. Comience a dar pasos; sin embargo, recuerde que las pantallas TIME, SPEED y DISTANCE no presentarán la información de su entrenamiento.

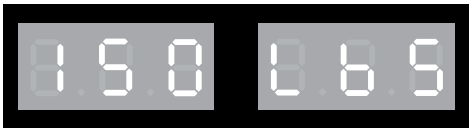
Entrenamiento en la Bowflex® TreadClimber®

Un entrenamiento en la TreadClimber® combina la escalada con bandas en movimiento y una resistencia suavemente respaldada, lo que le brinda un entrenamiento que quema calorías más rápido que prácticamente cualquier máquina de ejercicios cardiovasculares que haya experimentado alguna vez. Aunque puede usar su máquina TreadClimber® en los modos de banda para caminar y de escaladora además del modo TreadClimber®, experimentará la mejor quema de calorías y grasa al entrenar en el modo TreadClimber®.

Inicio de un entrenamiento en la TreadClimber® (TC3000 y TC5000)

Para evitar lesiones, no se pare sobre las bandas de desplazamiento mientras las pone en marcha o las detiene.

1. Presione POWER para encender la consola. La consola NO se encenderá si la llave de seguridad no se inserta debidamente en el ojo de la cerradura de seguridad.
2. Introduzca su peso.
   CUANDO LA USE POR PRIMERA VEZ: En las pantallas digitales aparecerá un peso predeterminado de 150 libras.



Pantalla: 150 libras

   Use los botones FASTER o SLOWER para aumentarlo o reducirlo a su peso real. La máquina TreadClimber® recordará el último peso que introdujo y mostrará dicho peso durante la puesta en marcha la próxima vez que se ejercite.
3. Cuando aparezca su peso con exactitud, presione una vez START/STOP.
4. Introduzca su configuración de nivel de entrenamiento.

   CUANDO LA USE POR PRIMERA VEZ: En las pantallas digitales aparecerá un nivel de entrenamiento predeterminado de 6.

Pantalla: nivel de entrenamiento 12

   Use los botones FASTER o SLOWER para cambiar la configuración de la pantalla digital a su configuración de nivel de entrenamiento real.

   Nota: Las configuraciones de nivel de entrenamiento reales se cambian manualmente, usando los diales de nivel de entrenamiento que se encuentran en cada cilindro hidráulico, pero además deberá introducir su nivel de entrenamiento en la consola para los cálculos de quema de calorías.
5. Cuando aparezca su nivel de entrenamiento con exactitud, presione una vez START/STOP nuevamente. Esto pondrá en marcha el reloj que mide el tiempo de su entrenamiento (TIME).

Nota: La máquina TreadClimber® usa sus configuraciones de nivel de entrenamiento y de peso para calcular las calorías que quema. Si cambia su nivel de entrenamiento o su peso, debe recordar cambiar las configuraciones en la consola para asegurar un cálculo exacto de la quema de calorías.

6. Presione FASTER para poner en marcha las bandas. La velocidad inicial de las bandas es 1,1 KPH (0,7 MPH).

   Nota: Es posible que las bandas tarden de dos a tres segundos para ponerse en marcha.

7. Una vez que las bandas se hayan puesto en marcha, puede subirse a los pedales en cualquier momento.

   Nota: Si la máquina Bowflex® TreadClimber® es algo nuevo para usted, asegúrese de iniciar su entrenamiento a una menor velocidad, aumentando gradualmente la velocidad de las bandas a medida que sus niveles de resistencia y acondicionamiento físico se incrementan.

8. Presione FASTER o SLOWER para aumentar o reducir la velocidad de las bandas según sea necesario.

Inicio de un entrenamiento en la TreadClimber® (TC1000)

Para evitar lesiones, no se pare sobre las bandas de desplazamiento mientras las pone en marcha o las detiene.

1. Presione START/STOP para poner en marcha las bandas de desplazamiento; el tiempo (TIME) comienza a medirse en cuanto pone en marcha las bandas.

   Nota: La consola NO se encenderá si la llave de seguridad no se inserta debidamente en el ojo de la cerradura de seguridad.

2. Una vez que las bandas se hayan puesto en marcha, puede subirse a los pedales en cualquier momento.

3. Presione FASTER para aumentar la velocidad. La velocidad inicial de las bandas es 0,8 KPH (0,5 MPH).

   Nota: Si la máquina TreadClimber® es algo nuevo para usted, asegúrese de iniciar su entrenamiento a una menor velocidad, aumentando gradualmente la velocidad de las bandas a medida que sus niveles de resistencia y acondicionamiento físico se incrementan.

4. Presione FASTER o SLOWER para aumentar o reducir la velocidad de las bandas según sea necesario.

Instrucciones de entrenamiento

Entrenamiento preliminar en la TreadClimber®

Primeras 4 semanas

En función de su nivel de esfuerzo percibido (consulte la sección Determinación de su nivel de acondicionamiento físico al principio de la sección Instrucciones de entrenamiento de este manual), siga las pautas de entrenamiento preliminar para adoptar con facilidad un régimen semanal de la Bowflex® TreadClimber®. Este régimen puede incluir diversos entrenamientos en modos de escaladora, banda para caminar y TreadClimber® (combinación de elíptica, escaladora y banda para caminar) o cualquiera de dichos entrenamientos que satisfaga sus propias necesidades de régimen de ejercicios, que son únicas y siempre cambiantes.

Siempre recuerde usar su mejor criterio y los consejos de su médico o profesional de atención salud para determinar la intensidad y la duración que debe tener su entrenamiento diario.

Calentamiento

Antes de iniciar cualquier entrenamiento, debe preparar su cuerpo para una mayor actividad aumentando lentamente su frecuencia cardíaca.

La escalada es una forma de calentar su cuerpo lentamente sin cansarse. Siga las instrucciones de la sección Entrenamiento en escaladora de este manual para iniciar un calentamiento en escaladora. Cuando esté listo para empezar su entrenamiento en la TreadClimber®, todo lo que deberá hacer es:

a) Bajarse de los pedales a las plataformas posapies laterales.

b) Activar las bandas presionando el botón FASTER (START/STOP para la TC1000).

Inicio de su entrenamiento

El entrenamiento por intervalos y el estado constante son dos tipos de entrenamiento que puede realizar en la máquina TreadClimber® mientras está en modo TreadClimber® (dando pasos y usando las bandas al mismo tiempo). Es posible que también desee combinar el entrenamiento por intervalos con el estado constante para lograr un entrenamiento variado.

El entrenamiento por intervalos implica ajustar la velocidad a duraciones específicas para aumentar y disminuir su frecuencia cardíaca y quema de calorías. El entrenamiento por intervalos varía la intensidad de su entrenamiento durante una sesión de ejercicios. Al alternar un entrenamiento de alta intensidad con períodos de descanso de baja intensidad se estimulará su metabolismo y le ayudará a seguir quemando calorías incluso después de completar su entrenamiento.

El entrenamiento por intervalos también le ayuda a evitar lesiones frecuentemente asociadas con los ejercicios repetitivos de resistencia y le permite aumentar la intensidad de su entrenamiento sin necesidad de entrenarse en exceso o agotarse.

Pruebe variar la velocidad de las bandas o la frecuencia de los pasos desde velocidades altas a velocidades de recuperación más lentas para comenzar a desarrollar su propio régimen de entrenamiento por intervalos.

El entrenamiento de estado constante implica efectuar un ejercicio a la misma velocidad e intensidad durante un período prolongado. Si bien los entrenamientos repetitivos presentan riesgos, la máquina TreadClimber® está diseñada para amortiguar sus articulaciones y músculos contra esas lesiones por esfuerzo. Más aún, los entrenamientos repetitivos pueden ayudarle a generar resistencia, vitalidad y fuerza mientras sigue perfeccionando y mejorando el tono y la masa muscular magra de sus músculos largos.

Instrucciones de entrenamiento

Nivel principiante	Nivel intermedio	Nivel avanzado
Semana 1	**Semana 1**	**Semana 1**
• 3 veces a la semana: entrenamiento en banda para caminar con pedales bloqueados a un ritmo de 2 MPH durante 30 minutos Cuando esto se vuelva más fácil, vuelva a probar su nivel de acondicionamiento físico para determinar si está listo para avanzar a la semana 2 (su esfuerzo percibido debe haber mejorado al menos un punto).	• 3 veces a la semana, efectúe un entrenamiento en la TreadClimber® a un ritmo constante durante 30 minutos	• 2 días de entrenamiento por intervalos (30 minutos) • 1 día de ritmo constante (30 minutos) Si es necesario, aumente la configuración del nivel de entrenamiento durante las semanas de entrenamiento para aumentar al máximo los beneficios de acondicionamiento físico de la TreadClimber®.
Semana 2	**Semana 2**	**Semana 2**
• 3 veces a la semana, efectúe un entrenamiento en la TreadClimber® a un ritmo constante (30 minutos) Cuando esto se vuelva más fácil, vuelva a probar su nivel de acondicionamiento físico para determinar si está listo para avanzar a la semana 3 (su esfuerzo percibido debe haber mejorado al menos un punto).	• 2 días de ritmo constante (30 minutos) • 1 día de entrenamiento por intervalos (30 minutos) Si es necesario, aumente sus niveles de entrenamiento durante las semanas de entrenamiento para aumentar al máximo los beneficios de acondicionamiento físico de la TreadClimber®.	Use las semanas 1 como guía para ayudarle a iniciar su propia rutina de acondicionamiento físico de largo plazo, ajustando las velocidades de sus intervalos, la resistencia, la profundidad de los pasos, etc. a fin de aumentar al máximo los beneficios de la TreadClimber®.
Semana 3	**Semana 3**	
• 2 días de ritmo constante (30 minutos) • 1 día de entrenamiento por intervalos (30 minutos) Aumente la configuración de nivel de entrenamiento,	Use las semanas 1 y 2 como guía para ayudarle a iniciar su propia rutina de acondicionamiento físico de largo plazo, ajustando las velocidades de sus intervalos, la resistencia, la profundidad de los pasos, etc. a fin de aumentar al máximo los beneficios de la TreadClimber®.	
Semana 4		
• 2 días de entrenamiento por intervalos (30 minutos) • 1 día de ritmo constante (30 minutos) Si es necesario, aumente los niveles de entrenamiento de 1 a 2 niveles durante las semanas de entrenamiento para aumentar al máximo los beneficios de acondicionamiento físico.		
Semana 5		
Use las semanas 1, 2, 3 y 4 como guía para ayudarle a iniciar su propia rutina de acondicionamiento físico de largo plazo, ajustando las velocidades de sus intervalos, la resistencia, la profundidad de los pasos, etc. a fin de aumentar al máximo los beneficios de la TreadClimber®.		

Mantenimiento

Sólo es posible mantener la seguridad y la integridad que son parte del diseño de una máquina cuando el equipo se examina periódicamente en busca de daños y se repara. Garantizar que se realice un mantenimiento periódico es de exclusiva responsabilidad del propietario. El propietario es responsable de asegurar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener/reparar el equipo sólo deben usarse componentes suministrados por el fabricante.

Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio Web en www.nautilus.com/prop65.

Siempre desenchufe su máquina TreadClimber® del tomacorriente y déjela reposar durante 5 minutos antes de limpiar la unidad o darle servicio. Para evitar el funcionamiento no supervisado de la máquina, siempre quite la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación del tomacorriente de pared o de la entrada de CA de la máquina.

Mantenimiento de rutina

Para un mantenimiento y limpieza generales de rutina, consulte la sección Cuidado de la máquina de este manual.

Lubricación de la banda y la plataforma de desplazamiento

La máquina TreadClimber® está equipada con un sistema de plataforma y banda prelubricado de bajo mantenimiento. La fricción de la banda puede afectar el funcionamiento y la vida útil de la máquina TreadClimber®. Para obtener los mejores resultados de la máquina TreadClimber®, lubrique periódicamente los pedales con un lubricante de silicona, siguiendo las instrucciones a continuación:

1. Desenchufe completamente la máquina TreadClimber® del tomacorriente de pared y quite el cable de alimentación del enchufe de alimentación entrante.

PELIGRO **Siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y espere 5 minutos después de desenchufar la máquina antes de quitar o instalar piezas para evitar el riesgo de electrocución, descarga eléctrica o lesión mecánica.**

2. Mientras las superficies de los pedales de la máquina TreadClimber® todavía estén tibias (no calientes), aplique una capa muy delgada de lubricante de silicona directamente sobre el pedal bajo cada banda. Levante con suavidad cada lado de la banda y aplique unas cuantas gotas del lubricante.

Siempre use un lubricante a base de silicona. Nunca use un desengrasante como WD-40® en la máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber® ya que esto podría afectar gravemente su rendimiento.

3. Enchufe la máquina TreadClimber® nuevamente en la base de la máquina y luego en el tomacorriente de pared.
4. Párese a un lado de su máquina TreadClimber®.
5. Encienda su TreadClimber® y ponga en marcha las bandas a la velocidad más baja. Deje funcionar las bandas durante aproximadamente 15 segundos.
6. Apague su máquina TreadClimber®.
7. Tenga cuidado de limpiar cualquier exceso de lubricante de los pedales y del piso alrededor. También recomendamos una inspección periódica de las superficies de los pedales bajo las bandas. Si las plataformas presentan desgaste, póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus®.

Para reducir la posibilidad de resbalamiento, asegúrese de que el área de los pedales esté libre de grasa o aceite. Limpie todo exceso de aceite que haya en las superficies de la máquina.

Use el siguiente calendario como guía para lubricar las plataformas:

- Usuario poco habitual (menos de 3 horas/semana): cada 6 meses
- Usuario medio (3-5 horas/semana): cada 3 meses
- Usuario frecuente (más de 5 horas/semana): todos los meses

Le recomendamos que use lo siguiente:

- Kit de lubricación de banda para caminar Lube-N-Walk®, disponible en Nautilus, Inc.
- Rociador de silicona 100% pura, disponible en la mayoría de las ferreterías y tiendas de piezas para automóviles.

Ajuste de la banda de desplazamiento

Las bandas de desplazamiento deben ajustarse si están suficientemente descentradas como para provocar un sonido de roce o raspadura. Los ajustes pueden realizarse en el rodillo delantero de cada pedal.

Alineación de la banda

1. Prueba visual: Párese junto a la unidad y configure la velocidad en 1,5 mph. Párese delante de la unidad para observar los pernos de ajuste en cada extremo de cada rodillo delantero (Figura 1).

2. Si la banda se desplaza demasiado hacia la derecha, use la llave hexagonal de 3/16" para girar el perno de ajuste derecho (consulte la Figura 2) hacia la derecha en incrementos de una vuelta completa, hasta que la banda esté alineada.

Nota: La banda siempre se moverá en dirección opuesta al perno de tensión que se ajusta.

AVISO: No gire los pernos hacia la izquierda para ajustar la alineación de la banda. Los pernos se giran hacia la izquierda **sólo** para reducir la tensión de la banda.

3. Si la banda se desplaza demasiado hacia la izquierda, haga lo mismo en el perno de ajuste izquierdo para ese rodillo.

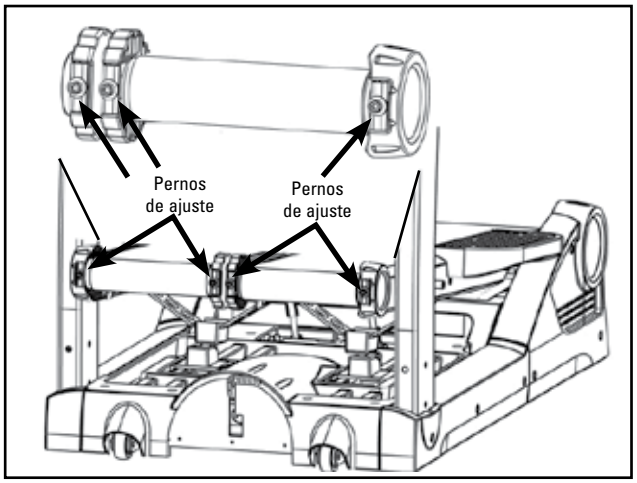


Figura 1: Alineación de la banda de desplazamiento (vista esquemática)

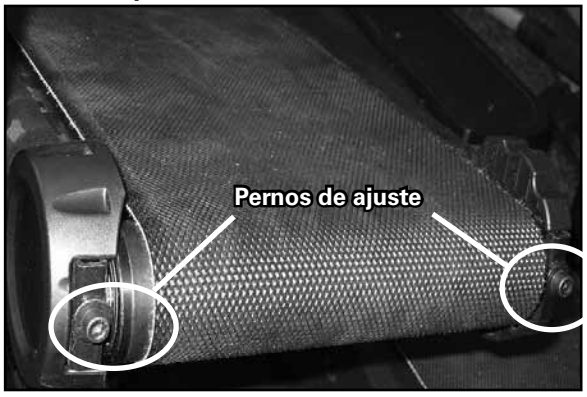


Figura 2

Figura 3: Rodillo trasero

Tensión de la banda

Revise la tensión de la banda de desplazamiento sólo cuando la máquina esté desenchufada. Desde el punto medio de la banda, una banda con la tensión correcta sólo debe tener 2,5 cm (1 pulgada) de huelgo. Para verificar, tire la banda hacia arriba en su punto medio y mida la distancia hasta la plataforma.

Si la distancia es superior a 2,5 cm (1 pulgada), la banda está suelta. Para ajustarla, gire ambos pernos hacia la derecha media vuelta y vuelva a verificar la tensión. Repita este paso si es necesario.

Si una banda está demasiado ajustada, suelte (gire hacia la izquierda) los pernos de ajuste media vuelta y vuelva a verificar la tensión. Repita este paso si es necesario.

AVISO: Los pernos se giran hacia la izquierda sólo para reducir la tensión de la banda. No gire los pernos hacia la izquierda para ajustar la alineación de la banda.

Reducción de la electroestática en la banda de desplazamiento

Este procedimiento ofrece instrucciones importantes sobre la forma de aplicar rociador antiestático a las bandas de desplazamiento de su máquina TreadClimber®. Esto reducirá las cargas electroestáticas provocadas por el movimiento de las bandas de desplazamiento.

⚠ No haga funcionar la unidad cuando se estén usando productos en aerosol.

Lea y comprenda todas las advertencias para el rociador antiestático que el fabricante entrega en la información del producto.

Herramientas

- Llave hexagonal de 3/16”
- Rociador antiestático: aerosol (por ejemplo, rociador Static Guard®) o rociador líquido bombeable

1. Desenchufe la máquina de la pared.

⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y/o de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, mantenimiento o reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

2. Suelte los pernos de ajuste de tensión de las bandas de desplazamiento para permitir que las bandas se deslicen fácilmente. Gire los pernos hacia la izquierda para reducir la tensión. Consulte la Figura 1.
3. Aplique cuidadosamente el rociador antiestático para cubrir la superficie superior de la banda de desplazamiento lo más lejos posible del motor. Consulte la Figura 2.

AVISO: Sostenga el dispensador del rociador a aproximadamente 13 cm (6 pulgadas) por encima de la banda de desplazamiento y apúntelo en dirección opuesta al motor. Mantenga el rociado sólo sobre la banda, no en la plataforma ni el mecanismo. Si el rociado se sale de la banda, limpie el exceso de las demás piezas de la máquina.

4. Usando una pierna, haga avanzar manualmente las bandas de desplazamiento hasta la siguiente sección sin rociado de la banda.
5. Repita los pasos 3 y 4 hasta que todas las secciones de las bandas estén recubiertas con rociador antiestático.
6. Espere hasta que la banda se seque completamente (aproximadamente 2-4 horas).
7. Ajuste los pernos de ajuste de tensión de las bandas de desplazamiento. Gire los pernos hacia la derecha para aumentar la tensión. Consulte la Figura 1.
8. Enchufe la máquina y encienda la alimentación.
9. Inspeccione la alineación y la tensión de la banda de desplazamiento antes de usar la máquina. Consulte “Ajuste de la banda de desplazamiento” en este manual.

Nota: Repita el procedimiento para aplicar rociador antiestático si vuelve a producirse una descarga electroestática. La máquina acumulará más carga electroestática cuando el aire a su alrededor esté más seco. Asegúrese de cumplir con las instrucciones de seguridad del fabricante para el producto antiestático.

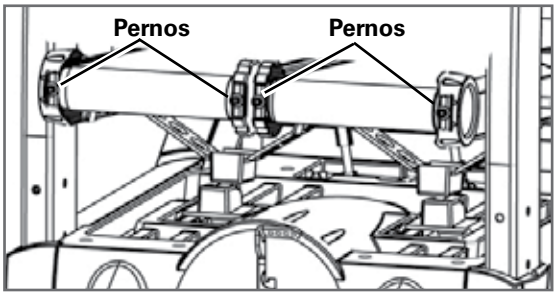


Figura 1: Pernos de ajuste de tensión

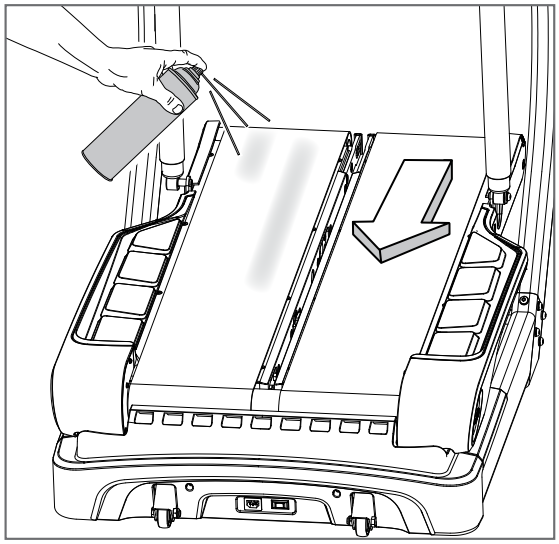


Figura 2: Bandas de desplazamiento

Verificación del sensor de velocidad (sólo TC1000)

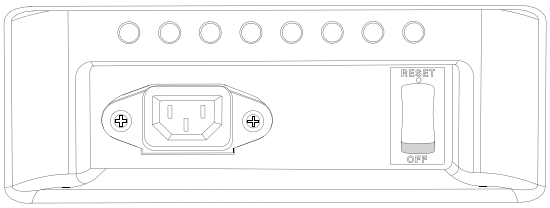
⚠ No use la máquina para realizar ejercicios sin completar la verificación del sensor de velocidad (TC1000).

⚠ Es importante verificar el funcionamiento del sensor de velocidad (TC1000) después de una interrupción de la alimentación o después de cualquier reparación eléctrica o reemplazo. Si no sigue este procedimiento antes del uso podrían producirse fallas en la máquina y lesiones.

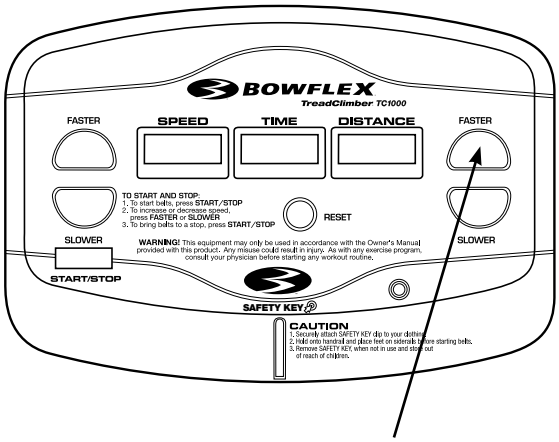
⚠ No se pare sobre las bandas de desplazamiento durante la verificación del sensor de velocidad. Durante todo el proceso, párese en las plataformas posapies laterales o al lado de la máquina.

1. Inserte la llave amarilla de seguridad, enchufe el cable de alimentación en un tomacorriente de pared y encienda el interruptor rojo de alimentación que se encuentra en la parte posterior de la máquina.
2. Párese a la izquierda de la máquina y accione el interruptor START/STOP. Las bandas deben comenzar a moverse después de unos pocos segundos.
3. Espere a que las bandas sigan desplazándose durante al menos 15 segundos (el tiempo transcurrido aparecerá en la consola). Si las bandas se detienen, anote cualquier código de error que aparezca en la consola y apague la alimentación en la parte posterior de la máquina. Póngase en contacto con el servicio al cliente para obtener asistencia de inmediato llamando al 1-800-605-3369.
4. Presione el botón FASTER hasta que en la pantalla SPEED aparezca 1,5. Verifique que la velocidad de la banda aumente y luego se mantenga constante en la nueva velocidad.
5. Quite la llave de seguridad. Las bandas deben reducir su velocidad hasta detenerse completamente.
6. Vuelva a colocar la llave de seguridad. Las bandas deben permanecer detenidas.
7. Presione el botón RESET de la consola. La máquina TC1000 ahora está lista para el uso. Revise las instrucciones de funcionamiento en el Manual del usuario.

AVISO: Si su máquina TreadClimber® no funciona correctamente como se describe en los pasos anteriores, no la use. Póngase en contacto con el Servicio al cliente para obtener asistencia inmediatamente llamando al 1-800-605-3369.



Interruptor de alimentación principal: encendido



Botón FASTER de la TC1000

Calibración (TC3000 y TC5000)

No use la máquina para realizar ejercicios sin completar la calibración (TC3000/TC5000).

Es importante calibrar (TC3000/TC5000) después de una interrupción de la alimentación o después de cualquier reparación eléctrica o reemplazo. Si no sigue este procedimiento antes del uso podrían producirse fallas en la máquina y lesiones.

No se pare en las bandas de desplazamiento durante la calibración. Durante todo el proceso, párese en las plataformas posapies laterales o al lado de la máquina.

Nota: Durante la calibración, observe la alineación de la banda de desplazamiento. Las bandas no necesitan estar perfectamente centradas, pero si están suficientemente descentradas como para provocar un sonido de raspadura, siga las instrucciones de Alineación de la banda que aparecen en el Manual del usuario.

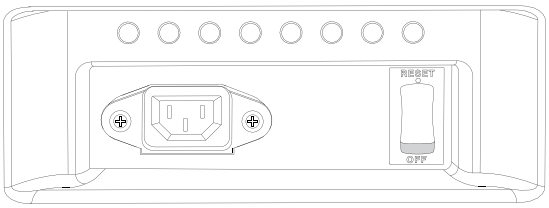
1. Enchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared. Encienda el interruptor rojo de alimentación que se encuentra en la parte posterior de la máquina.
2. Párese en las plataformas posapies laterales o al lado de la máquina. NO SE PARE SOBRE LAS BANDAS DE DESPLAZAMIENTO.
3. Mantenga presionados los botones POWER y SLOWER.
4. Inserte la llave de seguridad.

Nota: Si la llave de seguridad no se inserta completamente en el ojo de la cerradura de seguridad, la máquina TreadClimber® no funcionará.

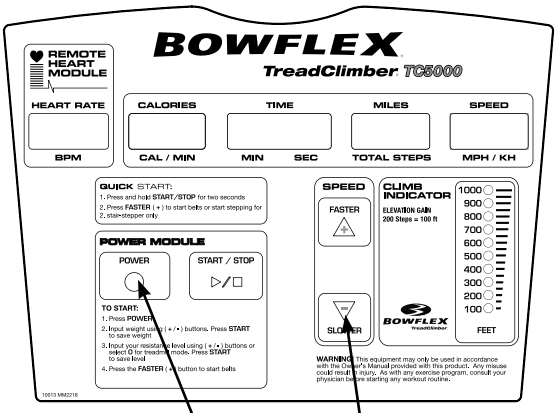
5. Suelte los botones POWER y SLOWER. La pantalla TIME mostrará “CAL”, “PrSS”, “Strt”.
6. Presione el botón START/STOP para iniciar la calibración.

Nota: Las bandas se pondrán en marcha y se detendrán, y las pantallas mostrarán diversos números relacionados con el proceso de calibración. NO interrumpa la calibración. Si se interrumpe la calibración, apague el interruptor de alimentación que se encuentra en la parte posterior de la máquina y vuelva al paso de calibración 1.

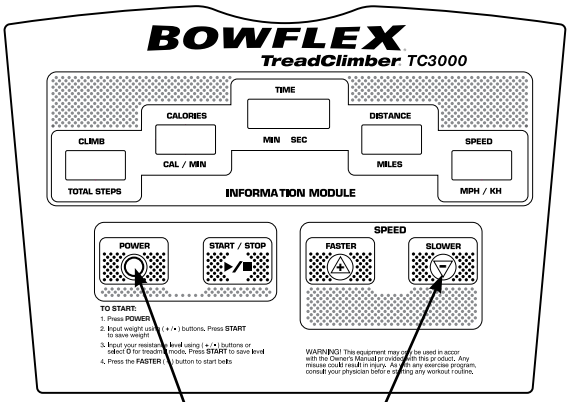
7. La calibración tardará aproximadamente 30 segundos. Al completarse la calibración, las bandas se detendrán y los resultados de la calibración aparecerán en la pantalla TIME.



Interruptor de alimentación principal: encendido



Botones POWER y SLOWER de la TC5000



Botones POWER y SLOWER de la TC3000

8. Si la pantalla muestra “CAL PASS” o “CAL DONE”, quite y reinserte la llave de seguridad. La máquina está lista para su uso. Revise las instrucciones de funcionamiento en el Manual del usuario.

   Si la pantalla muestra “CAL FAIL” o cualquier otro mensaje, no use la máquina. Póngase en contacto con el Servicio al cliente Pida para obtener asistencia inmediatamente llamando al 1-800-605-3369.

Nota: Durante la calibración, el LED de 30 metros en la TC5000 representa el sensor de velocidad de la banda y el LED de 305 metros es el sensor de pasos. Algunos modelos de la TC3000 mostrarán el sensor de pasos como un corazón en la ventana DISTANCE y el sensor de velocidad como un corazón en la ventana SPEED.

Si la calibración falla (la pantalla muestra el mensaje “Cal Fail”):

Este error indica usualmente que la consola no puede determinar la velocidad de las bandas. Lleve a cabo los pasos siguientes:

1. Desenchufe la unidad y quite las tres cubiertas posteriores.
2. Deje a un lado las cubiertas plásticas y póngase en contacto con el servicio al cliente para obtener asistencia inmediatamente llamando al 1-800-605-3369.

Explicación de los mensajes de la pantalla de calibración (sólo para información):

Durante la calibración, la pantalla TIME le mostrará mensajes de texto que le informan sobre el estado de la calibración. Cuando no hay ningún mensaje de texto en la ventana de la pantalla TIME, las demás pantallas mostrarán lo siguiente:

HEART RATE (sólo TC5000): mostrará el estado del relé de control del motor.

- “ON” significa que el relé de alimentación está encendido y energizando el motor.
- “OFF” significa que el relé de control del motor está apagado y no energiza el motor

CALORIES/CAL PER MIN: mostrará el número de versión del software.

TIME: mostrará un mensaje de texto con respecto a la calibración automática (“d0nE”, “Strt”, etc.) o el número real de modulación de impulsos en duración (PWM) (un número que entrega información digital a la consola acerca de las funciones de la unidad base) si se presiona START/STOP, FASTER o SLOWER durante la calibración.

MILES/TOTAL STEPS (DISTANCE/MILES para la TC3000): mostrará la calibración del conteo total de pasos.

SPEED: presentará la velocidad real de la banda durante la función de calibración.

Determinación de horas de uso

Para determinar el número de horas que ha usado su máquina TreadClimber®:

1. Párese en las plataformas posapies laterales con el interruptor de alimentación principal de la TreadClimber® encendido.
2. Quite y reinserte la llave de seguridad.
3. El total de horas completas empleadas aparecerá en la ventana de la pantalla TIME. No aparecerán fracciones de horas ni horas parciales.
4. También se presentará la versión del software en la ventana de la pantalla MILES.
5. La pantalla sólo podrá verse durante 3-5 segundos. Vuelva a quitar y reinsertar la llave de seguridad para ver la pantalla nuevamente.

Solución de problemas

Olor a caliente o a quemado

Primero revise si la máquina se puede calibrar y funciona correctamente. Si la máquina se calibra y no aparece ningún código de error, esto indica que no existe ningún problema con el motor, la tarjeta de control del motor o la consola.

Nota: En la mayoría de los casos estos son olores normales generados durante el rodaje de la máquina. Existen diversos recubrimientos que emiten olores cuando están nuevos y se someten al calor del funcionamiento normal de la máquina. Este proceso puede acelerarse haciendo funcionar la máquina de ejercicios TreadClimber® a 3 mph durante aproximadamente una hora. Esto debiera darle a los olores una oportunidad para que se disipen. Además, pueden producirse olores cada vez que se reemplace un motor o una tarjeta de control del motor. Si la máquina no es nueva y ninguna de las piezas se ha reemplazado recientemente, un olor puede indicar que se requiere lubricar las bandas. Consulte Lubricación de la banda y la plataforma de desplazamiento para conocer el procedimiento y la frecuencia.

Nunca intente realizar una reparación de diagnóstico por su cuenta. Siempre póngase en contacto con un representante de Bowflex® TreadClimber® llamando al 1-800-605-3369. Permítales que le guíen a través del proceso de diagnóstico.

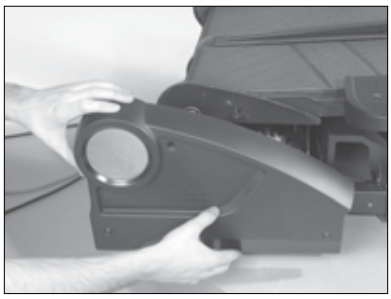
Acceso a la Tarjeta de Control del Motor (MCB) de la TC5000/TC3000

Es posible que deba localizar la Tarjeta de Control del Motor (MCB) durante una llamada de servicio a un representante de TreadClimber® al 1-800-605-3369.

La MCB TC5000 se encuentra detrás de la cubierta plástica derecha de la transmisión. Quite la cubierta plástica derecha de la transmisión usando un destornillador Phillips N.º 2 para destornillar los (3) tornillos Phillips N.º 10 que sujetan la cubierta de la transmisión a la base. Tire suavemente de la cubierta plástica derecha de la transmisión para separarla de la base de la unidad y ponga cuidadosamente a un lado la cubierta de la transmisión y los tornillos hasta haber completado el diagnóstico junto a un representante de TreadClimber®.

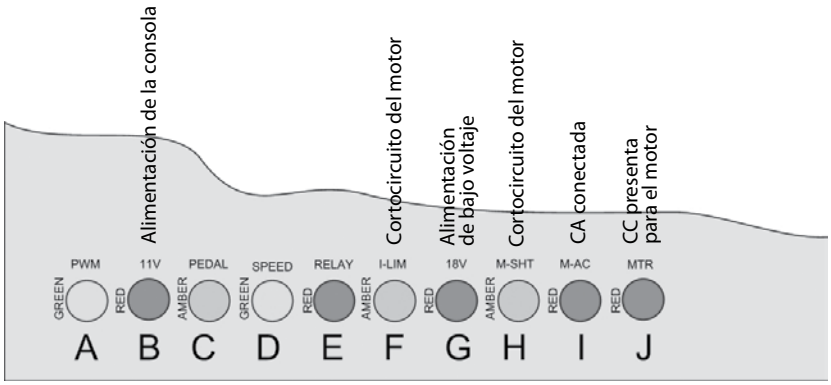
Una vez que quite la cubierta de la transmisión, podrá ver la MCB.

Un representante de TreadClimber® en el teléfono 1-800-605-3369 le ayudará a localizar las luces LED de la MCB y le guiará a través del mantenimiento de diagnóstico básico desde este punto; nunca intente reparar o diagnosticar la máquina TreadClimber® sin llamar a un representante de TreadClimber®.



Extracción de la cubierta plástica derecha de la transmisión

MCB: no se muestra la cubierta de la MCB para mayor claridad



Los LED de la Tarjeta de Control del Motor

Solución de problemas

Procedimientos para la solución de problemas

⚠ PELIGRO A menos que sea necesario encender la máquina para realizar el procedimiento, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y espere 5 minutos antes efectuar reparaciones.

⚠ Algunos componentes del equipo pueden ser pesados o complejos. Obtenga la ayuda de otra persona cuando lleve a cabo los pasos de mantenimiento que afectan a estos componentes. No intente realizar los pasos pesados o complejos por su cuenta.

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
La unidad no se enciende/pone en marcha	Tomacorriente	Asegúrese de que el tomacorriente esté funcionando correctamente. Verifique esto enchufando otro objeto (por ejemplo: una lámpara) en el tomacorriente. Si el tomacorriente está conectado a un interruptor de luz, revise para asegurarse de que esté encendido. Si el tomacorriente no está funcionando, encuentre uno que funcione.
	Cable de alimentación no está enchufado	Asegúrese de que el cable de alimentación esté firmemente asegurado en la entrada de CA de la unidad y firmemente insertado en un tomacorriente de pared sin GFI (y sin AFI).
	Interruptor de alimentación apagado	Asegúrese de que el interruptor de alimentación en la parte posterior de la unidad esté en la posición "ON".
	Llave de seguridad no introducida	Introduzca la llave de seguridad en la consola. (Consulte el Procedimiento de parada de emergencia en la sección Precauciones de seguridad importantes).
	Se necesita diagnóstico mediante LED	Quite las cubiertas plásticas traseras y póngase en contacto con el servicio al cliente para obtener asistencia.
La velocidad que se muestra no es exacta	Pantalla configurada en la unidad de medida incorrecta (inglesa/métrica).	Cambie las unidades de presentación (consulte el Manual del usuario).
	Fuera de calibración	Vuelva a calibrar la máquina. (Consulte el procedimiento de calibración de este manual).
La frecuencia cardíaca no aparece al usar la banda de pecho (sólo TC5000)	Transmisor no está haciendo un buen contacto con la piel	Asegúrese de que el monitor de frecuencia cardíaca esté bajo la ropa, contra la piel y que se encuentre lo más alto y cómodo posible bajo los músculos pectorales. Use una solución salina (saliva o solución para lentes de contacto) para humedecer las áreas de los electrodos de la unidad del sensor.
	Interferencia electromagnética	Apague cualquier televisor, radio AM, microondas o computadora en un radio de 2 metros (6 pies) de distancia de la máquina de ejercicios TreadClimber®. Intente ubicar la máquina en otro lugar.
	Transmisor de la banda de pecho	Pruebe la banda de pecho con otro dispositivo de monitorización de la frecuencia cardíaca, como un reloj para frecuencia cardíaca o una máquina de gimnasio. Si el transmisor tiene buen contacto con la piel y aún así no emite una señal de frecuencia cardíaca, reemplace el transmisor de la banda de pecho.

Solución de problemas

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
	Receptor de frecuencia cardíaca	Si se sabe que la banda de pecho funciona con otros dispositivos y no hay ninguna fuente de interferencia presente, o si la consola se ha probado con un simulador de pulso y no está recibiendo la señal, reemplace el receptor de frecuencia cardíaca.
Desalineación de la banda de desplazamiento	Guías traseras de la banda	Las bandas deben ir montadas encima de las guías triangulares negras para banda, detrás de los pedales.
	Ajuste del desplazamiento	No es necesario que las bandas estén perfectamente centradas y, en general, están más descentradas en la parte posterior que en la parte delantera. Esto puede variar en función del tranco del usuario. Si la banda se desplaza hacia un lado lo suficientemente lejos como para provocar el roce de la banda, siga el procedimiento de alineación de la banda de este manual.
Ruido de rechinamiento o de raspadura en todos los modos según la velocidad	Alineación de la banda	Verifique la alineación de la banda de desplazamiento. El contacto de la banda con las guías metálicas bajo los pedales puede provocar un fuerte ruido de rechinamiento. Si las bandas están desalineadas, siga el procedimiento de alineación de la banda de este manual.
	Rodillos o motor	Comuníquese con el servicio al cliente para obtener asistencia adicional.
Fluctuación o resbalamiento de la banda al caminar sobre la unidad	Tensión de la banda	Si la banda fluctúa o resbala al caminar sobre la unidad, la causa puede ser una banda de desplazamiento suelta o una banda de transmisión suelta. Para determinar la causa, haga la prueba siguiente: 1. Párese junto a la máquina de ejercicios TreadClimber® y configure la velocidad en 2 MPH. 2. Pise un pedal e intente detener el movimiento. Si una banda se detiene pero el rodillo en la parte posterior y la otra banda siguen girando, ajuste la tensión de la banda de desplazamiento. Si ambas bandas se detienen pero el motor sigue girando, debe ajustarse la tensión de la banda de transmisión.
	Tensión de la banda de desplazamiento	Ajuste la tensión de la banda de desplazamiento en la parte delantera de la unidad usando la llave hexagonal de 3/16" en los pernos de ajuste que se encuentran a cada lado de cada rodillo delantero. Apriete (gire hacia la derecha) cada perno de ajuste en incrementos de una vuelta completa. Asegúrese de ajustar ambos pernos en cada rodillo en la misma cantidad para mantener la alineación de la banda. Después de cada ajuste, reinicie la unidad y verifique para ver si se ha eliminado el resbalamiento de la banda. Repita si es necesario. Si persiste la sensación de resbalamiento después de varios ajustes, deténgase y consulte la lista de verificación de la banda de transmisión.

Solución de problemas

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
	Banda de transmisión	⚠ PELIGRO Desconecte el cable de alimentación de la máquina y espere 5 minutos para asegurarse de que no quede nada de energía residual. Voltee la unidad sobre su costado para exponer su parte inferior. Verifique que el motor esté firmemente instalado y que se haya quitado el perno de envío: - Pueden verse las lengüetas de montaje del soporte del motor en la parte inferior de la máquina - La guarda del motor está en su lugar - Se quitó el perno de envío Devuelva la máquina a la posición vertical. Quite la cubierta plástica trasera izquierda para exponer la línea de transmisión y el motor de la banda en "V". Revise la instalación de la banda. El lado ranurado de la banda debe estar en contacto con las poleas de la transmisión y el motor; el lado liso debe estar mirando hacia afuera. Revise el ensamblaje tensor del motor: - Verifique que los cojinetes plásticos no estén rotos. Si están rotos, reemplace el kit de pernos de tensión del motor. - Verifique que los cojinetes y el resorte estén correctamente orientados. Si la banda todavía está suelta, use una llave o copa de 1/2" para ajustar la tuerca de tensión del motor. Revise la tensión de la banda después de cada vuelta completa. La banda debe sentirse tirante, pero aún debe mantener una deflexión de 1/8-1/2 pulgada cuando se presiona en el punto medio. NO LA AJUSTE EN EXCESO. Vuelva a poner la cubierta cuando termine.
Sonido "tic-tac" una vez por revolución o ruido de raspadura que proviene desde abajo del pedal	Alineación de la banda	Es posible que la costura de la banda esté en contacto con la guía metálica de la banda bajo el pedal. Un leve ajuste de la banda debe subsanar el ruido. Siga el procedimiento de alineación de la banda de este manual.
Indicador de escalada no se actualiza (sólo TC5000)	Tamaño de los pasos dados	Para que se registre un paso, los pedales deben pasar uno con respecto al otro por completo. Esto asegura que el imán del pedal pase por el sensor de pasos. Asegúrese de que los pedales no estén bloqueado en modo de banda para caminar y que se muevan lo suficiente para registrar un paso.
	Sensor de pasos	Asegúrese de que el cable del sensor de pasos esté conectado en la parte posterior de la máquina.
Ruidos de golpeteo cuando la unidad está funcionando en modo TreadClimber® o de escaladora, pero no en el modo de banda para caminar	Alineación del pedal	Asegúrese de que los pedales estén centrados entre los soportes verticales y que el pedal no esté en contacto con el soporte vertical durante el uso. Si no están centrados, quite las cubiertas plásticas traseras para acceder a los pernos de la placa base trasera. Suelte levemente los pernos para permitir el centrado de los pedales. Una vez centrados, ajuste firmemente los dos pernos exteriores y luego ajuste firmemente los pernos interiores.

Solución de problemas

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
	Polea de la transmisión y polea del motor	⚠ PELIGRO Desconecte el cable de alimentación de la máquina y espere 5 minutos para asegurarse de que no quede nada de energía residual. Quite la cubierta plástica izquierda de la transmisión para exponer la línea de transmisión de la banda en "V". Usando una llave de ½", ajuste el perno que sujeta la polea de 4½" de la transmisión al eje de la transmisión mientras mantiene inmóviles los rodillos de la transmisión. Reinstale la cubierta plástica de la transmisión.
	Cojinete Igus	Si el sonido de golpeteo parece provenir directamente del rodillo trasero, verifique los cojinetes Igus y reemplácelos si están rotos.
	Pernos del cilindro hidráulico	Revise y ajuste los pernos superior e inferior que conectan los cilindros hidráulicos a la unidad. Asegúrese de que estén instalados los separadores de los montantes del cilindro.
Bandas dejan de girar y aparece "err LS" o "err OS"	Calibración	Vuelva a calibrar la máquina usando el procedimiento de calibración de este manual.
	Sensor de velocidad	1. Cicle la alimentación apagándola y encendiéndola. 2. Ponga la máquina en modo de calibración (consulte el procedimiento de calibración de este manual) pero no inicie la rutina de calibración. 3. Quite la cubierta plástica trasera derecha para ver los diagnósticos de LED de la tarjeta de control del motor (MCB). ⚠ La máquina está encendida. La corriente está activa. Para evitar el riesgo de descarga eléctrica, no toque los componentes eléctricos. 4. Ubique los LED C y D en la tarjeta de control del motor. Los LED pueden estar encendidos o apagados, 5. Avance manualmente el pedal con el pie y revise si cualquiera de los LED está parpadeando. Si C está parpadeando, significa que las conexiones del cable de puente del sensor de velocidad y de pasos están invertidas. Desconecte ambos y cámbielos a las ubicaciones correctas. 6. Si ninguno de los LED parpadea, significa que la señal del sensor de velocidad no está llegando a la MCB. Revise que el cable del sensor de velocidad esté firmemente conectado al cable de puente en la parte trasera de la máquina. Asegúrese de que el cable no esté doblado ni cortado y asegúrese de que el otro extremo esté firmemente conectado a P1 en la MCB. Si el LED D sigue sin destellar, póngase en contacto con el servicio al cliente. **Nota:** No avance al paso siguiente hasta que la luz D esté destellando y el sensor de velocidad se haya ajustado debidamente.

Solución de problemas

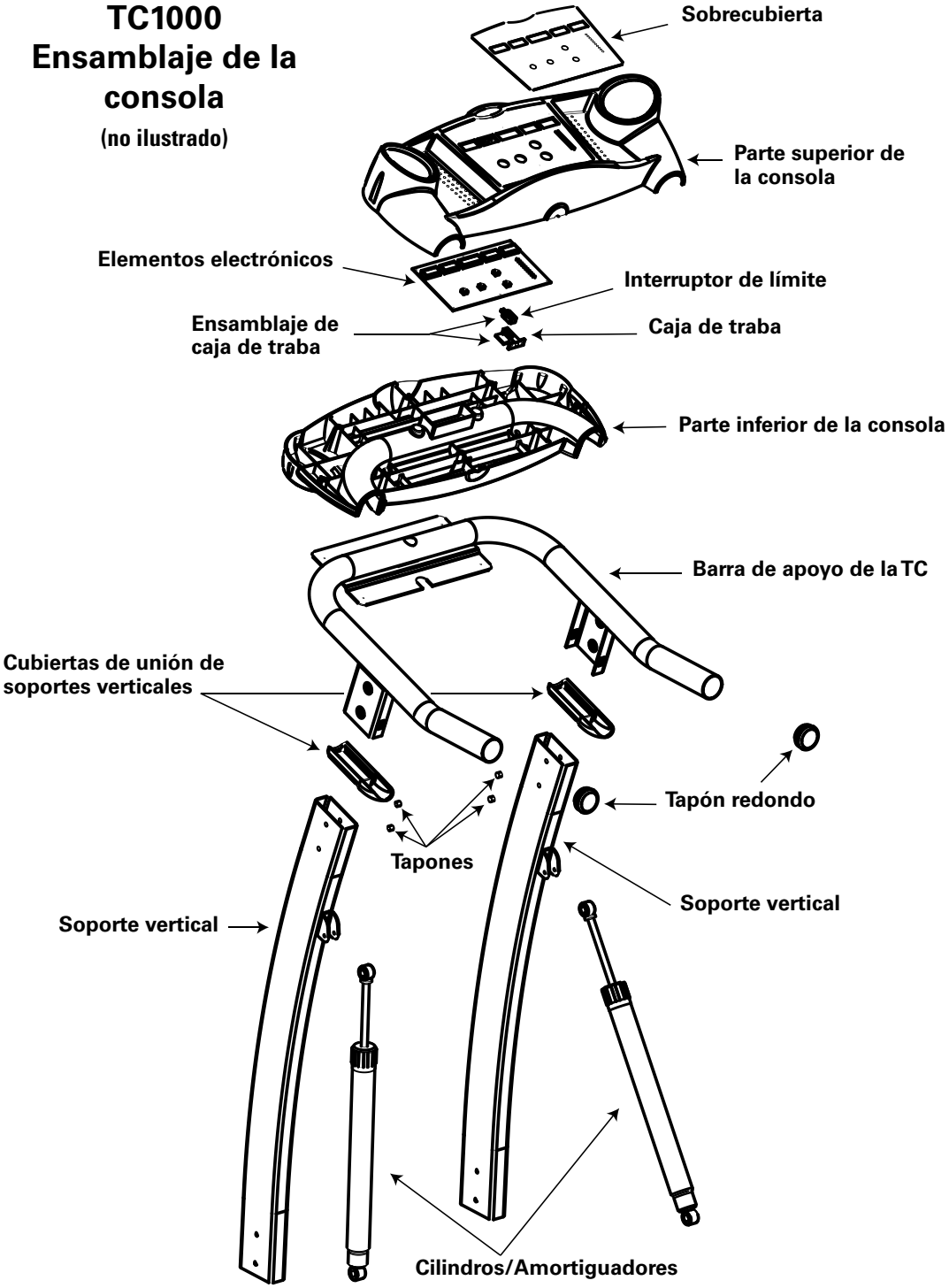
Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
	Cables de entrada/salida (cables conectados en el paso 8 del ensamblaje)	Si el LED D está destellando cuando las bandas están girando, pero las bandas se detienen y aparece err LS u OS, la señal del sensor de velocidad no está llegando a la consola. Esto indica un problema con los cables de entrada/salida. Apague el interruptor de alimentación y desenchufe la máquina. ⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y/o de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, mantenimiento o reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro. Inspeccione las conexiones en busca de daños visibles en cualquiera de los cables de entrada/salida. Si no hay daños, revise la continuidad usando un multímetro. Si no dispone de un multímetro, póngase en contacto con el servicio al cliente para obtener cables de repuesto y asistencia adicional.

Pedido de piezas de repuesto

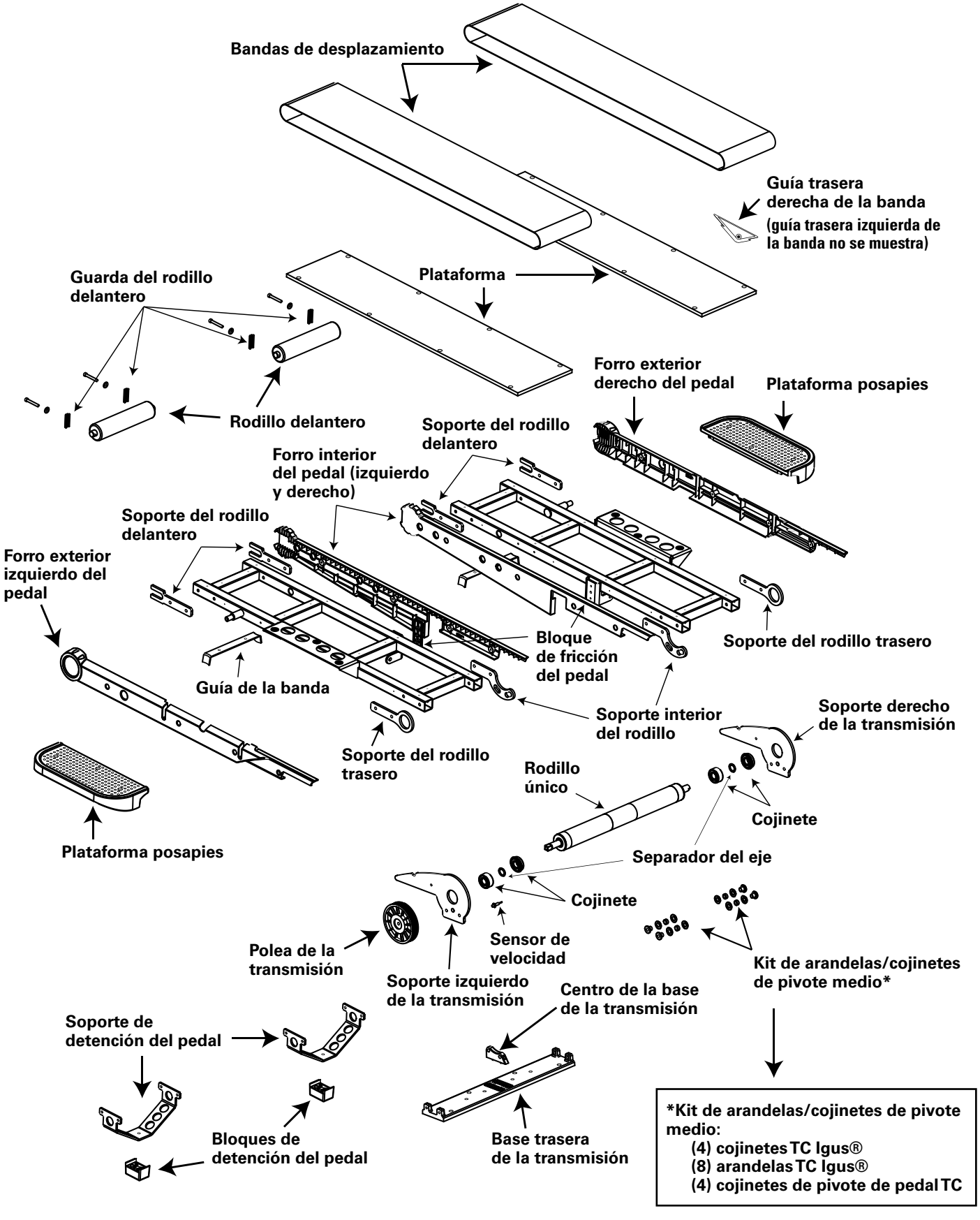
Llame a un representante de Bowflex® TreadClimber® al 1-800-605-3369 para pedir piezas de repuesto y obtener asistencia con sus requerimientos de reemplazo o servicio. Consulte las vistas esquemáticas de piezas en esta sección o la Guía de referencia de piezas de la TreadClimber® y la lista de tornillería y herramientas del Manual de ensamblaje.

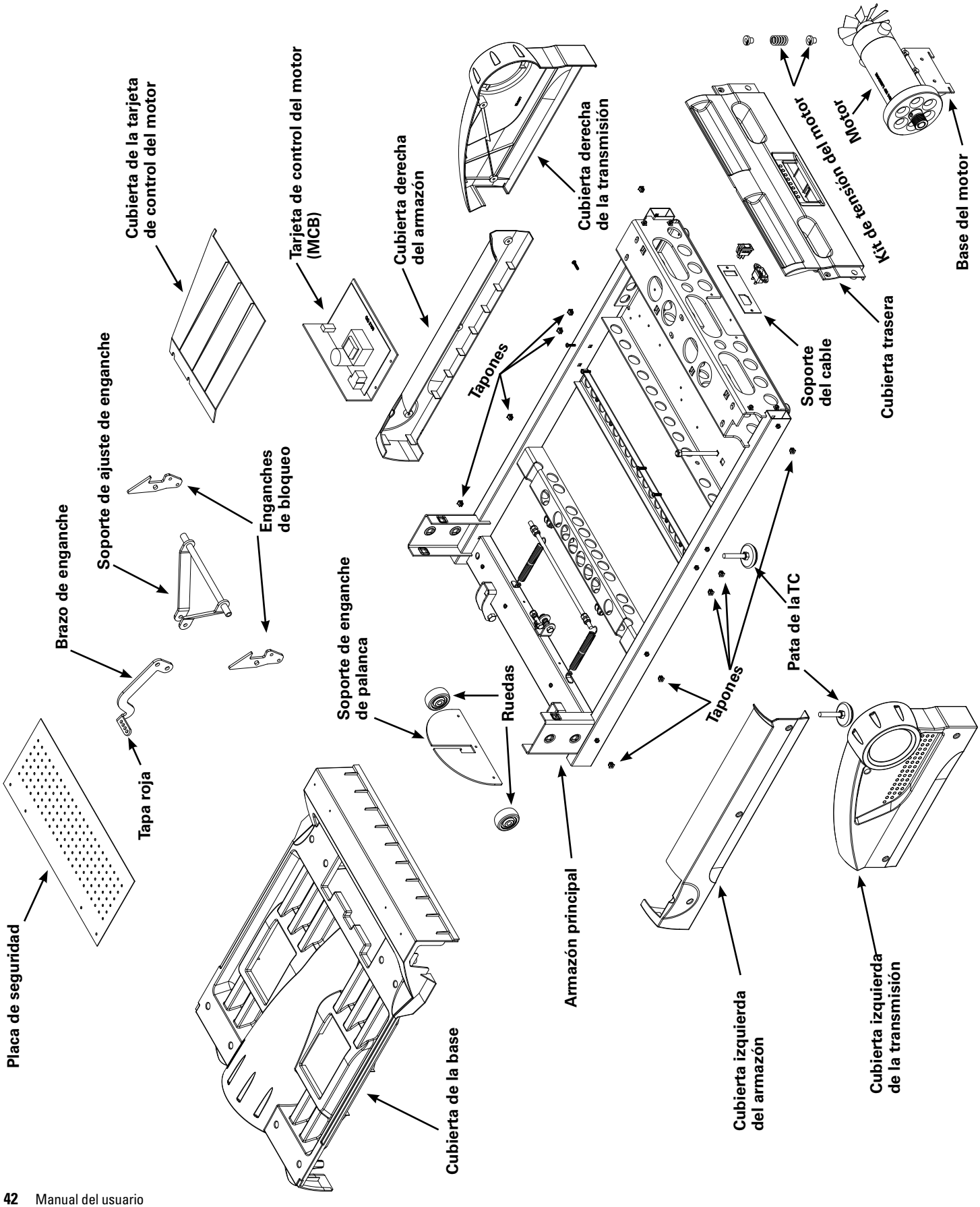
TC1000 Ensamblaje de la consola

(no ilustrado)



Piezas


Bandas de desplazamiento
Guía trasera derecha de la banda
(guía trasera izquierda de la banda no se muestra)
Plataforma
Guarda del rodillo delantero
Rodillo delantero
Forro exterior derecho del pedal
Plataforma posapies
Soporte del rodillo delantero
Forro interior del pedal (izquierdo y derecho)
Soporte del rodillo delantero
Forro exterior izquierdo del pedal
Bloque de fricción del pedal
Soporte del rodillo trasero
Guía de la banda
Soporte interior del rodillo
Soporte derecho de la transmisión
Soporte del rodillo trasero
Rodillo único
Cojinete
Plataforma posapies
Separador del eje
Cojinete
Sensor de velocidad
Polea de la transmisión
Soporte izquierdo de la transmisión
Kit de arandelas/cojinetes de pivote medio*
Centro de la base de la transmisión
Soporte de detención del pedal
Bloques de detención del pedal
Base trasera de la transmisión
*Kit de arandelas/cojinetes de pivote medio:
(4) cojinetes TC Igus®
(8) arandelas TC Igus®
(4) cojinetes de pivote de pedal TC


Placa de seguridad
Tapa roja
Brazo de enganche
Soporte de ajuste de enganche
Enganches de bloqueo
Cubierta de la tarjeta de control del motor
Tarjeta de control del motor (MCB)
Cubierta derecha del armazón
Cubierta derecha de la transmisión
Kit de tensión del motor
Motor
Base del motor
Tapones
Soporte del cable
Cubierta trasera
Soporte de enganche de palanca
Ruedas
Tapones
Pata de la TC
Armazón principal
Cubierta de la base
Cubierta izquierda del armazón
Cubierta izquierda de la transmisión

Garantía de satisfacción del 100% para la Bowflex® TreadClimber®

Queremos que sepa que su máquina Bowflex® TreadClimber® es un producto superior. Su satisfacción está garantizada. Si, por cualquier razón, usted no está 100% satisfecho con su máquina TreadClimber®, siga las instrucciones a continuación para devolver la mercancía y recibir un reembolso del precio de compra, menos los gastos de envío.

Esta garantía de satisfacción de la TreadClimber® sólo se aplica a la mercancía adquirida por los consumidores directamente de Nautilus, Inc. Esta garantía no se aplica a ventas hechas por comerciantes o distribuidores.

1. Llame a un representante de TreadClimber® al 1-800-NAUTILUS (1-800-628-8458) para obtener un Número de Autorización de Devolución (RMA). Se le asignará un RMA si:

    a. La máquina de ejercicios Bowflex® TreadClimber® fue adquirida directamente de Nautilus, Inc.
    b. La solicitud de devolución del producto se realiza en el lapso de 6 semanas a contar de la fecha de entrega de su mercancía.

2. Si se asigna un RMA, las instrucciones siguientes le evitarán demoras en el procesamiento de su reembolso.

    a. La mercancía debe devolverse a la dirección que se le entrega al momento de la llamada para autorización de devolución.
    b. Toda mercancía devuelta debe estar debidamente embalada y en buen estado, de preferencia en las cajas originales.
    c. El exterior de las cajas debe marcarse claramente con:
        - Número de autorización de devolución
        - Su nombre
        - Su dirección
        - Su número de teléfono
    d. Además, debe colocarse un papel con su nombre, dirección y número de teléfono o copias de la factura original en cada caja de mercancía.
    e. Su número de RMA tiene una duración específica. Su envío debe tener un timbre postal que no exceda las dos semanas a contar de la fecha en la que el representante de TreadClimber® emitió el número de autorización de devolución.

    NOTA: Usted es responsable del envío de devolución y de cualquier daño o pérdida de la mercancía que ocurra durante el envío de devolución. Nautilus recomienda que obtenga números de seguimiento y asegure su envío.

Devoluciones no autorizadas

Nautilus, Inc. define una devolución no autorizada como cualquier mercancía devuelta a nuestras instalaciones sin un número válido y vigente de autorización de devolución de mercancía (RMA) emitido por Nautilus. Si no marca debidamente los paquetes con un número de RMA válido o si permite que un número de RMA expire, esto ocasionará que Nautilus, Inc. considere una devolución como no autorizada. Cualquier mercancía devuelta sin un número de RMA no estará sujeta a reembolso ni crédito y Nautilus desechará el producto. El cliente asume todos los gastos de envío de cualquier devolución no autorizada.

BOWFLEX